THE ART OF LETTING GO

فن التعافي

كيف نتقبل رحيل الآخرين؟

22 قصة ملهمة حول العالم
عن التجاوز والسماح بالرحيل

أهم إصدارات THOUGHT CATALOG

ترجمة: دينا المهدي

دار دَوِّن



مجموعة مؤلفين: فن التعافي، كتاب
الطبعة العربية الأولى: يناير ٢٠٢٣
رقم الإيداع: ٢٧٩٣٤ / ٢٠٢٢ – الترقيم الدولي: 6 - 351 - 806 - 977 - 978

إن الآراء الواردة في هذا الكتاب
لا تُعبر عن رؤية الناشر بالضرورة
وإنما تعبر عن رؤية الكاتب.

© دار دَوِّنْ
عضو اتحاد الناشرين المصريين.
عضو اتحاد الناشرين العرب.
القاهرة - مصر
Mob +2 - 01020220053
info@dardawen.com
www.Dardawen.com


تليجرام مكتبة غواص في بحر الكتب

قبل أن تقرأ

«عليك أن تتقن فن التعافي في تلك الحياة؛ لأنك إن فعلت ستُحل نصف مشكلاتك».

لقد كتبتُ هذه العبارة منذ مدة، وهي حصيلة تجارب مررتُ بها في الحقيقة. فكم من خديعةٍ هشمتْ أضلاع ثقتنا بأنفسنا، وكم من خيبةٍ جعلناها تتحكم بنا حتّى فطرت قلوبنا.

لطالما كنتُ أعجب بأولئك الذين لا يطيلون البقاء في محطات الانتظار، الذين يغلقون كُتب حكاياتهم بدلًا من فتح صفحات جديدة، الذين يعبرون ويتجاوزون كل شيء من شأنه إنهاك أرواحهم وسلب راحتهم، وأتساءل دائمًا عن مقدرتهم العجيبة في فعل هذا كلِّه، حتى أيقنت أخيرًا بأنه فن من فنون الحياة يُدعى «فن التعافي». هذا الفن الذي نحن بحاجة ماسَّة لإتقانه لأن كثرة البقاء في النقطة نفسها، والصفح في كل مرة عن الخطأ ذاته يمثلان أكبر المشكلات المُنهكة للنفس؛ إن أرواحنا تتجدد بالتغيير والانتقال للنقطة الأكثر سلامًا، والتي نجد بها ذواتنا الحقيقية. والتعافي والتجاوز عمومًا ليس مُقتصرًا على الأشياء. أحيانًا يتعين علينا أن نتجاوز أشخاصًا أيضًا؛ ففي هذهِ الحياة لا بد أن نصادف شخصًا على هيئة درس، نتعرف من خلاله على الجانب السيئ لكل المسميات، وبدلًا من أن نستنزف طاقتنا ونبتر جزءًا من أرواحنا، يجب علينا أن نتجاوزه فحسب، وأن نبقيه في القائمة السوداء للأشخاص الذين سنتجنب أمثالهم غدًا.

عزيزي القارئ، قد تتعجب من عنوان هذا الكتاب «فن التعافي». لكن الفن موهبة ومنحة تتكون داخل الإنسان منذ الطفولة، كما أنه تعبير عن كل ما هو جميل وراقٍ وإبداعي، كل ما يسمو بالبشر لعوالمَ غير منظورة. وبعض الفنون تُسمَّى فنونًا؛ لأنها تحتاج إلى إرادة قوية للنجاح فيها،

وتخطي الأمور الصعبة، ونكتسبها بالتَّجارِب المؤلمة والخيبات المتتالية.

وإذا كان هناك تسليم بأن فنون الحياة لا يمكن للجميع أن يدرك مغزاها وفحواها، ولا يتمكن من سبْر أغوارها سوى نخبة معينة، فإن ثمة تسليمًا آخرَ بأن تلك الفنون يَسْهُلُ على كثيرين فكُّ رموزها. فتجاوز الخيبات فن، وإتقانه يتطلب مهارة عالية، لا نكتسبها عادةً إلا بكثرة التَّجارِب، واتِّقاد الوعي. التعافي والتجاوز لا يعني النسيان، بل يعني أن تتذكر كل تلك التفاصيل الموجعة دون أن تتأثر بها سلبيًّا.

وفي إحدى مقالاتي بمجلة Elephant Journal الأمريكية أدرجت استطلاعًا لآراء القراء حول إمكانية التعافي، أو بالأصح الوقت الذي يحتاجون إليه لتجاوز خيبةٍ ما. ولم يدهشني الاختلاف الكبير، والتباين في القدرة والرأي بين القراء. فالبعض ربطها بالوقت، وحدد فترة زمنية، يرى أنه يحتاج إليها ليجتاز خيبته، والبعض الآخر استحال لديه النسيان، وآخرون ليسوا بحاجة إلى وقت؛ فخمس دقائق أكثر من كافية ليقلبوا الصفحة، وتستمر الحياة!

إذ تتفاوت ردود الأفعال باختلاف المتلقين وباختلاف ثقافتهم وجنسياتهم، لكنَّ فن التعافي ميثاق واحد لا خلاف عليه. إننا لا نمرُّ بالتَّجارِب ذاتها؛ ولذلك فنحن لسنا بالصلابة ذاتها، ولا يملك جميعنا الحكمة الكافية لتحجيم المشكلات؛ فقد ينهار أحدنا أمام المواجهة الأولى، ولا تقوم له قائمة بعدها، في حين تزداد صلابة آخر بعد كل نِزال يخرج منه رابحًا كان أو مهزومًا. بعض المشكلات نلج عبرها إلى حزنٍ سحيق؛ ولا نقوى على الفكاك منه حتى نمر بمراحل الحزن الخمس؛ وهي: النكران، الغضب، المساومة، الاكتئاب، ثم القبول. وبعد القبول يأتي التجاوز، وقد لا نتجاوز، وتعيش بنا الغُصَّة ما حيينا.

«لا تحاول أن تقاوم التغييرات التي تعترض سبيلك، بل دع الحياة

تعيش فيك، ولا تقلق إذا قلبت حياتك رأسًا على عقب. فكيف يمكنك أن تعرف أن الجانب الذي اعتدت عليه أفضل من الجانب الذي سيأتي؟» إليف شافاق.

إن فن التعافي هو اتباع طرق ذكية لتجاهل الأحداث الماضية المزعجة للعقل والمؤلمة للنفس؛ فكل إنسان تواجهه مواقف وظروف مؤلمة وجارحة، ولكنه بالطبع لا يستطيع أن يمحوها تمامًا من الذاكرة، بل يمكنه أن يتجاهلها قدر المستطاع أو يُقلل من عودتها للذاكرة؛ لأنها قد تُسبب له آلامًا نفسية، وتصيبه بالاكتئاب والقلق، وتقلل من روحه المعنوية، وتجعله يفقد الأمل في الحياة. كما تنخفض الطاقة عنده، أو قد لا يرغب في القيام بالمهام والواجبات، أو قد يؤديها دون إقبال فلا ينجح فيها، أو قد ينجح دون تفوق، أو قد تؤثر تلك الذكريات على الحاضر الذي يعيش فيه ومستقبله؛ لأن التعايش مع الآلام الماضية لا يجدي شيئًا غير أنه يُحزن الإنسان. بالإضافة إلى أن استعادة الذكريات المؤلمة يُحبط الإنسان، ويجعله يخلد للنوم الكثير هروبًا من الواقع، كما يجعله انطوائيًا وغير متقبل للمجتمع الذي يعيش فيه.

لذلك فاعلم أن فن التعافي هو أمر مُهم جِدًّا لصحة الإنسان النفسية، والبدنية، والعقلية، ويساعده على أن يبدأ حياته من جديد كأن شيئًا لم يكن.

«في بعض الأحيان يكون الحزن الذي حطم قلبك هو نفسه الشيء الذي يَشفيه».. لقائلها.

ولنخطوَ أولى خطواتنا نحو التجاوز والتعافي يجب أن نتقبل فكرة بوارِ تُربة الماضي، وأن الحرث فيها عبث لن نجني منه سوى إهدار أعمارنا. علينا أن نتقبل كل ما نمرُّ به ليأتي بعده القرار بالتجاوز والعبور نحو الضفة الأخرى من حقيقة الحاضر الذي يجب أن نكترث له، ونعيشه

بكل رحابةٍ ورضا. حين نقبل ونرضى أن نكون على الطريق الصحيح الذي يقودنا نحو التسليم والقبول. وفي القبول اتزان وجذب للسلام الداخلي. ولنحظى بكل ما سبق؛ علينا أن نجعل التسامح منهجنا. فحين تعمر قلوبنا بالتسامح والصفح عن أنفسنا وزلاتها وعن الغير وهفواته فإننا في طريق السلام الأبدي. فلا سلام وقلوبنا تلوك الندم أو الضغينة. ولا سلام وأرواحنا تختنق بالماضي وما تعلق به. نحن أبناء اليوم، بل اللحظة، ولا نملك غيرها؛ فالتفكير فيما مضى مضيعة للوقت؛ فما مضى لا يعود. وكل لحظة غادرتنا حملت معها بياضها وسوادها. والمستقبل مجهول، والتكهن بما سيحدث فيه خوضٌ في غيبيات لا نملكها، لكننا نملك تعزيز أرواحنا بقوة القبول، والاستعداد لمواجهة كل ما سنمرُّ به بوعي ورضا وتسليم يحفظ لنا الاتزان في كل موقف وقصة قد نخوضها لاحقًا. الأمس واليوم والغد هي ثالوث الحياة، تستند إلى بعضها. فتعاملنا مع الماضي نعيش نتائجه اليوم؛ لذا فإن قبولنا لليوم، وتفاؤلنا فيه، سيمنحنا ضوءًا نعبر من خلاله إلى المستقبل.

وفي النهاية علينا أن ندرك أن التجاوز ثمن ندفعه لنشتري الراحة المنشودة، وأنه فن من الجميل والمفيد أن نتقنه.

عزيزي القارئ، هذا الكتاب سيرافقك في رحلتك من الألم والصدمة إلى التعافي والنسيان، ويُقدم لك طرقًا عديدة لإتقان فن التعافي... تعلم كيف تتجاوز لتعيش... لا تتخذ موقفًا من كل حادثة تمر.

«معظم الأشياء المهمة في العالم أنجزها أناس ظلوا يحاولون عندما بدا لهم أنه لا أمل على الإطلاق»

ديل كارنيجي.

بقلم المترجمة

١

عندما تدرك أنك مع الشخص غير المناسب (١٣ ملحوظة مهمة)

سكايلا تشايلد

لطالما اعتقدت أنه من الأسهل أن أُصاب بالأذى، على أن أتسبب في إيذاء شخصٍ آخر.

وكثيرًا ما كنتُ أقول لنفسي: (إنه شخص مناسب لغيري، وليس الشخص المناسب لي فحسب)، كما اعتقدت أيضًا أن فكرة استمرار العلاقة لبضع سنوات تعني أنها ستستمر إلى الأبد.

ثم اكتشفتُ عدم صحة تلك الفكرة مؤخرًا.

ولأنني لست الوحيدة التي سبق لها التفكير بتلك الطريقة، سأكتب لكم الدروس المستفادة من التَّجْرِبَة:

١. لقد تعلمتُ أنه بغض النظر عن مدة العلاقة التي تربطك بشخص آخر، عندما ينتابك شعور أن الأمر قد انتهى؛ اعلم أن شعورك في محله، فمن الممكن أن تكون في علاقة تدوم لخمس سنوات، لكنها لا تستمر إلى الأبد.

٢. إن لقاءك بأحدهم لا يحدث عن طريق الصدفة؛ لأن كل شخص يدخل حياتك يجلب معه دروسًا يعلم الله أنك بحاجة إليها. كل شخص تلتقيه يجعلك أقوى، ويجعلك تنظر إلى الحياة بشكل مختلف قليلًا عما كنتَ تفعل من قبل.

٣. اجعل عائلتك سندًا لك، لقد ظننتُ لسنوات أن النجاة بمفردي هي أهم

شيء، وهذا صحيح إلى حد ما... لكنني تعلمتُ أن السند الحقيقي طَوَالَ الحياة هو العائلة التي باركك الله بها. فلا تنسَ أبدًا مَنْ أنت.. ومن أين أتيت.

٤. لا تنسَ من أنت، فحتى إذا كنتَ لا تعرف نفسك بعدُ، فكن على يقين أننا نعيد ابتكار أنفسنا باستمرار في تلك الحياة، وهو ما يجب أن يحدث دون التخلي عن الأشياء التي تحبها، أو التضحية باستقلاليتك..

٥. إن التخلي أمر صعب، لكن العلاقات التعيسة أصعب منه؛ ولذا فعندما ينتهي رصيد السعادة في مكان يجب عليك أن تتخذ قرارًا صعبًا؛ كي تعثر على السعادة المفقودة في مكانٍ آخر.

٦. يجب أن تعكس العلاقة أفضل ما لديك، وأن تكون علاقة داعمة إلى الأبد، بحيث يدعم كلٌّ منكما الآخر في أشد أزماته.

٧. إن الأخطاء تساعدنا في العثور على الشخص المناسب فيما بعد. تساعدنا على النضج، وعلى أن يصبح كلٌّ منا نسخة أفضل للشخص الذي سترتبط به علاقة في المستقبل.

٨. اقرأ الاقتباسات، واستمع إلى كثير من الموسيقى. فلا يمكنني إخبارك بعدد المرات التي قرأتُ فيها مجموعة كبيرة من الاقتباسات على الإنترنت، والتي رفعت معنوياتي وأعطتني معنًى واضحًا لما يحدث من حولي، ولطالما أنقذتني الموسيقى أيضًا خلال العديد من الأوقات العصيبة.

٩. عليك أن تحب نفسك من الداخل والخارج قبل أن تدخل في علاقة ناجحة. فكلما نضجنا وكبرنا كلما كان علينا أن نحب أنفسنا أكثر فأكثر كل يوم. كما أن اتخاذ قراراتنا بشكل مستقل دون تدخل شخص آخر سيساعدنا على اكتشاف أنفسنا بحق.

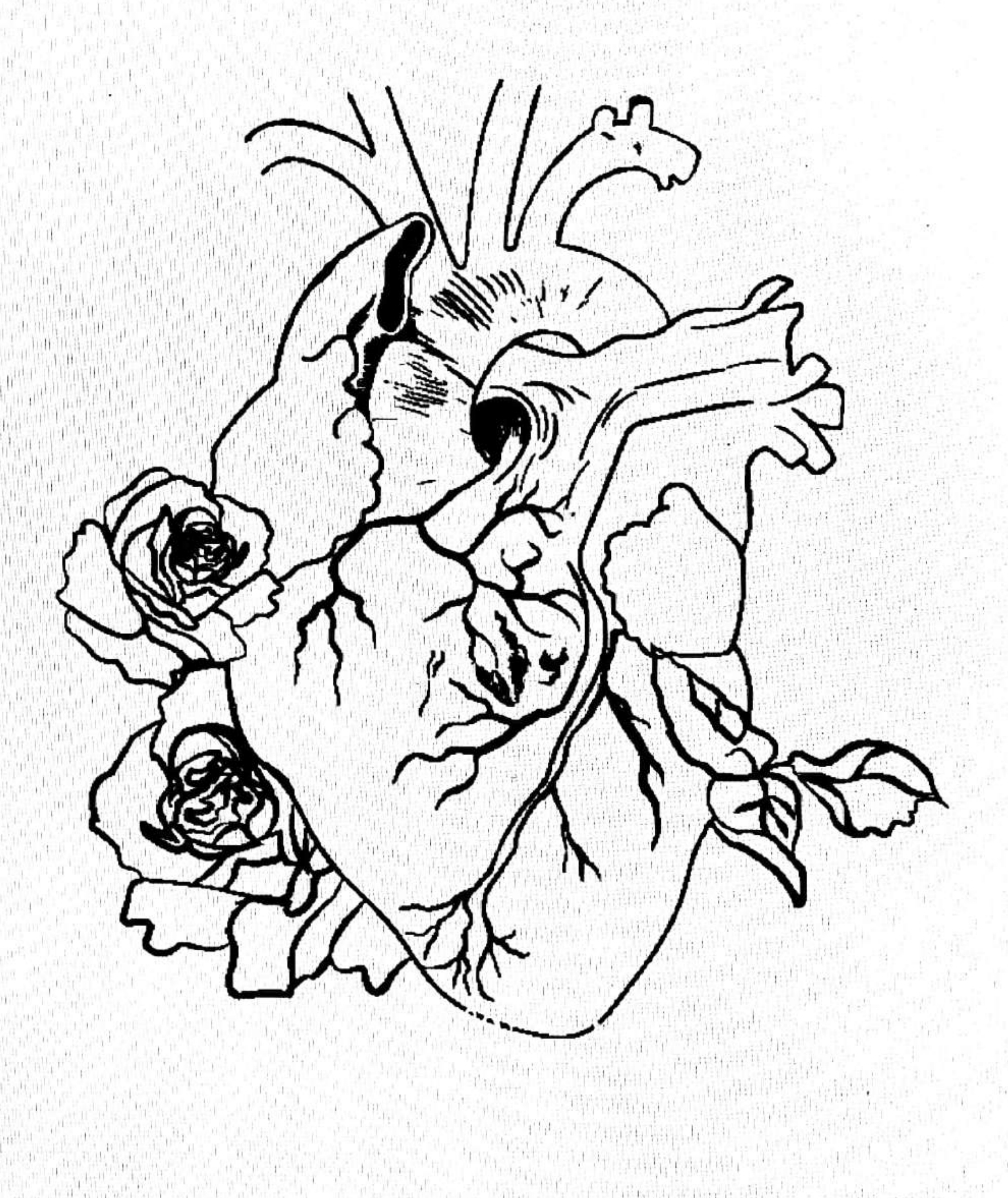
١٠. إن الحياة تتطور باستمرار. لكنك تعجز عن رؤية ما هو أبعد من الغد أو الأسبوع المقبل؛ ما يجعلك هذا تسقط في فخ اللحظة الحالية أحيانًا، وتفكر في مدى سوء الأمر دون أن تدرك أنه بمرور الوقت ستبدأ الأشياء نفسها في البحث عنك مرة أخرى.

١١. افتح عينيك على كل فرصة؛ لأنك لن تدرك الفرصة التي يمكنها تغيير حياتك إلا إذا فعلت ذلك، وفي بعض الأحيان قد تعيقك العلاقة عن امتلاك خيار وهدف واضحين، ولكن من المهم أن تغتنم الفرص التي ستساعدك على النضج.

١٢. تحلَّ بالشجاعة والجرأة، فقد تعلمتُ أنه بغض النظر عن مدى صعوبة ذلك، من المهم جِدًّا أن تقول ما تقصده، وأن تعني ما تقوله. لا لتكن صادقًا مع الآخرين فحسب، وإنما لتكن صادقًا مع نفسك أولًا.

١٣. يجب أن يتبع كلٌّ منكما قلبه وعقله على حدٍّ سواء؛ لأن كلًّا منكما مهم بالقدر نفسه. فمن الضروري اتخاذ قرارات ذكية تدعم مشاعرك العاطفية أيضًا.





٢

عندما تكون سعيدًا لأن العلاقة لم تنجح

ماريسا باجناتو

أنا سعيدة لأن علاقتنا لم تنجح.

حسنًا

إليكم جميعًا، بلا استثناء، إلى الأشخاص الذين ارتبطتُ بهم من قبل.

أتوجه لكم بالشكر، ليس لأنكم لم تكونوا على قدر توقعاتي فحسب، وإنما لمنحي أسبابًا جديدة كي أمتلك توقعات أعلى. شكرًا لكم على تجسيد كل مساوئ وكوابيس العلاقات دفعة واحدة:

شكرًا على الغش، والكذب، والإساءة العاطفية، واللامبالاة!

شكرًا على منحي هذه التَّجارِب؛ لأنها سمحت لي بإدراك حدودي عندما تم تجاوزها. فأنا مَدينة لأفعالكم، لقد جعلتموني شخصًا لا يبالي؛ لدرجة أنكم لن تستطيعوا رؤية انفعالاتي بعد الآن. ومع ذلك، فأنا ما زلتُ على قيد الحياة.

أنا لا أقول: إنكم سيئون تمامًا، فقد كانت لديكم صفات جيدة بكل صدق، تلك الصفات التي جعلتني أرتبط بكم في المقام الأول، لكنها لم تكن كافية لإبقائنا معًا.

لم تتمكن تلك الجوانب من إرضائي وإرضاء حاجتي إلى أن أكون إنسانة جديرة بالاحترام والتقدير، أو إنسانة ذات قِيمة. لكنني رغم كل هذا أحترم نفسي وأقدِّرها كثيرًا على بقائها معكم لفترة كافية؛ ولذا فأنا

أشكركم على السماح لي بالتخلي، أشكركم على السماح لي بالمغادرة.

لقد علمني إهمالكم أنه لا يمكنني تجاهل احتياجاتي الخاصة.

وهذا درس قاسٍ لم أكن لأتعلمه لولا رفضكم لي.

لقد علمتني إساءتكم العاطفية وأساليبكم المتلاعبة أنني لا أستطيع تحمل عدم الاحترام. فقد منحتكم الاحترام من جهتي، ولهذا فأنا أستحق المعاملة بالمثل..

لقد جعلني خداعكم وأكاذيبكم أدرك مدى تقديري لنفسي ولجسدي، ولحقي في الاعتراض على وضع يُعرِّض أيًا منهم للتهديد.

وعلى الرغم من أنني لا أريدكم أن تعلموا أمرًا كهذا..

لكنني تعلمتُ كل ما سبق بفضلكم؛ حيث ساعدتني تجربتي معكم في معرفة مدى قدرتي على البقاء وحيدة.

فقد استغرقتُ بعض الوقت للتأمل في اختياراتي. حتى أدركتُ أنني في كثير من الأحيان أُهدر وقتًا على الأشخاص الذين لم يفكروا بي نصف الوقت الذي قضيته في التفكير بهم.

لطالما منحتُ الناس الذين يأخذون فقط، وأحببت الأشخاص الذين لا يستطيعون منحي شيئًا سوى اللامبالاة؛ لكنني نضجت بسببهم.

أدركتُ أن أفعالكم أزعجتني وسبَّبت لي الأذى ودمرتني. وفي أعماقي، كنت أعرف أنني أستحق أفضل من ذلك... لأنني أردت أفضل من ذلك.

ولكي يتحقق هذا، كان عليَّ أن أعامل نفسي بكرامة واحترام ومحبة وكثير من الحب.

أنا لا أحاول أن أؤذيكم، كما أنني لا أكِنُّ لكم أية ضغينة؛ لأنني في مكان جيِّد... مكان لم أكن لأصل إليه معكم أبدًا.

وإذا كانت هذه الحقيقة صادمة، فأنا آسفة!

لكنني لست آسفة على احتياج نفسي، واستحقاقها، ورغبتها في المزيد.

أتمنى أن تُغيروا الأشياء التي تُبعدكم عن الناس، وأن تجدوا السعادة بمفردكم، أو مع أشخاص آخرين. وأن تنضجوا أنتم أيضًا.

لكني في الحقيقة ممتنة جِدًّا لأن علاقتنا لم تنجح.

لقد أفادتني التَّجْرِبَة بشكل رائع.



٣

عندما تتجاوز وتداوي قلبك بالتعافي من الألم (٦ طرق سحرية)

سابرينا أليكسيس

لقد عشتُ تجربة فارقة جِدًّا عندما كنتُ في السابعة عشرة من عمري، والتي جُرح فيها قلبي لأول مرة.

كان الأمر قاسيًا ومؤلمًا لدرجة لا يمكن تصورها، حيث قابلت فتًى في حفلة، وحرَّك مشاعري بطريقة لا أستطيع التعبير عنها بشكل واضح.

فقد شَعَرْتُ بشيء لم يُشعرني به أحد من قبل، ولم يُشعرني به أحد منذ ذلك الحين.

كنا نتحدث كل يوم، ونخرج معًا في عطلة نهاية الأسبوع، شَعَرْتُ أنني على قيد الحياة بطريقته الخاصَّة، وأن كل شيء على ما يرام؛ حتى انتهى الأمر حين طلبت أن تصبح العلاقة أكثر جِديَّة، فقد كان طالبًا جديدًا في الجامعة، ومن ناحيته أراد أن يظل شابًّا أحمقَ حرًّا غير ملتزم في علاقة جِديَّة بالطبع!

ولهذا تدمرتُ تمامًا وصرتُ محطَّمة من الداخل والخارج.

وخلال فترة تدريبي في مجلة US Weekly بينما كنت أركب القطار إلى المدينة أتذكر كيف كنت أستعيد تفاصيل كل شيء عن علاقتنا في حلقة مفرغة، كل صباح وكل مساء أيضًا في طريقي إلى المنزل.

لم أستطع التوقف، مهما كان الأمر مؤلمًا.

لم أتعامل بشكل صحيح مع الألم الذي تتبَّعني مثل قطعة من ورق التواليت العالقة في كعب حذاء. ولطالما كان لديَّ شعور بأنني لست جَيِّدَة بما فيه الكفاية؛ لأن ذلك الرجل لم يردني بالطريقة التي أردته بها.

ثم جُرح قلبي جرحًا أعمق بعد بضع سنوات، عندما كان عمري ٢١ عامًا. وقد كانت هذه المرة أسوأ من المرة الأولى؛ لأن العلاقة كانت أكثر جِديَّة، لكنها سامَّة بالقدر نفسه، ولها نهاية مدمِّرة على نحوٍ أكبر.

لقد تركني من أجل فتاة، ومرة أخرى لم أقم بمعالجة الأمر بشكل صحيح؛ إذ تركت الأمر يتفاقم ويأكلني كنارٍ مضرمة أصابت هشيمًا، حتى تكونت لديَّ عقدة قوية بأنني لستُ جيدة بما فيه الكفاية، وأنني لا أستحق الحصول على الحب الذي أردته حقًّا في المرتين.

تسببت هذه الأحداث المفاجئة في قدر هائل من الألم، لكنها جلبت معها الكثير من الخير كذلك.

فماذا كانت النتيجة النهائية؟

انتهى بي الأمر بالزواج من صديقي السابق من المدرسة الثانوية، وإنشاء هذا الموقع مع صديقي السابق من الجامعة، وأصبحتُ أكتب عن العلاقات من أجل لقمة العيش.

لذلك أعتقد أن مبدأ أن: «كل شيء يصير على ما يرام إذا انتهى بشكل جيد» هو مبدأ حقيقي.

لكن لنعُد إلى الموضوع الرئيسي، وهو (كيف تتغلب على الانفصال؟)

يقولون: إن الوقت يَشفي، وهذا صحيح أحيانًا، لكن الأمر يحتاج إلى ما هو أكثر من الوقت.

إذ يتعين عليك معالجة الموقف أيضًا، كما أنك تحتاج إلى الاستيعاب، تحتاج إلى الشعور، وإلى التصالح مع المشكلة، تحتاج إلى التواصل مع

قوتك الداخلية، وإلى المُضي قُدُمًا كشخص أفضل وأقوى مما كنتُ عليه من قبل.

ولم تكن هذه هي الطريقة التي عالجتُ بها فكرة الانفصال في علاقتي السابقة.

وإنما ما فعلته كان هَوَسًا، فقد كنتُ أستعيد كل ما حدث في رأسي، وكل ما تمنيتُ أن أفعله بشكل مختلف. حتى ضِعْتُ في مجموعة لا حصر لها من المشتتات، ثم تماديتُ في إشغال نفسي حتى لا أشعر بأي شيء.

لقد تعاملتُ مع الأمر بشكل شخصي للغاية، وتسللت مشاعر النقص بعد ذلك إلى كل علاقاتي تقريبًا.

إليكم أمرًا يجب مراعاته بشأن الألم: إن الألم لا يزول بإنكاره. فكلما تجنبته، كلما ازداد عمقه في نفسك حتى يصبح جزءًا منك، وتصبح هذه المعتقدات الخاطئة جزءًا آخرَ بدورها.. والتي ستبقى إذا لم تتحدها.

لكن دعونا نكن أكثر واقعية، ونتحدث عن كيفية تجاوز الانفصال بالطريقة الصحيحة.

١. لا تأخذ الأمر على محمل شخصي

أعلم أن الأمر يبدو شخصيًا، حيث يجعلك تظن أنك لست جَيِّدًا بما يكفي، وأنه كان عليك فعل شيء آخر، لكن الواقع ليس كذلك.

ففي بعض الأحيان لا يكون التوقيت مناسبًا فحسب، كما كانت الحال مع صديقي السابق في المدرسة الثانوية الذي أصبح زوجي الحالي، أو ربما لا يكون هناك توافق بين الشخصين ببساطة ،كما كانت الحال مع إيريك، الذي أصبح شريكي في العمل الآن. ورغم أنني ربما أخطأتُ في حقهما في بعض الأحيان، ولا زلتُ أتمنى لو أنني تصرفتُ بشكل مختلف عن ذي قبل، إلا أن تلك الأخطاء لم تكن سببًا لانتهاء العلاقة في الأساس.

(ما لم يكن الخطأ خيانة على سبيل المثال؛ لأنه في هذه الحالة سيكون سببًا قويًّا!).

إن الحقيقة ليست أنك لم تكن كافيًا.. فأنا أعلم أن هذا ما تشعر به.. لكنه اعتقاد خاطئ وهدام.

فكل شخص لديه أشياء مختلفة يريدها ويحتاجها في شريك حياته، وقد تكون الأشياء التي لا يتقبلها شخصٌ ما، هي الأشياء نفسها التي يحبها الشخص المناسب في نهاية المطاف.

٢. واجه حقيقة مشاعرك

قد يكون هذا هو الجزء الأصعب، ولكن يجب عليك أن تفعله. فمهما كان ما تشعر به، اشعر به، ولا تدفنه، أو تخفيه، أو تتجاهله.

اشعر بالأحاسيس المروعة والقاسية. احزن على الخسارة؛ لأن الانفصال خسارة. إنه خسارة لفرصة ممكنة، وفقدان لما كان يمكن أن يكون.

أنا متأكدة من أنك كنت تملك رؤى عظيمة حول مستقبل هذه العلاقة في بدايتها؛ وذلك لأن البداية دائمًا ما تكون مبهجة، لكن الأمور لم تَسِرْ بالطريقة التي كنت تأملها وأنت بحاجة لقبول ذلك.

في بعض الأحيان، قد يبدو الأمر كالموت عندما يبتعد شخص كان جزءًا كبيرًا من حياتك، وهذا أمر محزن للغاية حتى لو أدركت أنها لم تكن العلاقة المناسبة لك؛ ولذا عليك أن تمنح نفسك وقتًا للحزن، وأن تكون عطوفًا ولطيفًا معها، فلا تغضب لشعورك بما تمر به؛ وإنما تقبله كجزء ضروري من الرحلة.

ولكن، لا تدع الأمر يستمر لمدة طويلة. فإنما يجب أن تسير الحياة، واعلم أنك لن تتمكن من المضي قُدمًا أبدًا إذا واصلت الحداد على هذه الخسارة. امنح نفسك أسبوعًا كحد أقصى، لتُخرِج فيه ما بداخلك،

وتحاول السيطرة على شتاتك.

٣. اكتب رسالة دون إرسالها

يمكن أن تكون الرسالة جزءًا من مرحلة الحزن، وعلى الرغم من أنها تبدو غير مجدية، إلا أنها علاج فعال سيساعدك على تخطي مشاعرك بشكل لا يُصدق.

إذ إنه بعد الانفصال، من المحتمل أن تبدأ مشاعرك في التزايد؛ لدرجة تجعلك تمر بمشاعر الغضب، والحزن، والشوق، والغضب، والحنين، والفراغ في ٣٠ دقيقة فقط.

ولكن بغض النظر عن حالتك، اكتب رسالة تحتوي على كل الأشياء التي تريد أن تقولها للشخص المراد، اكتب سواءً كنتَ تشعر بالغضب، وتريد السماح له بقرائتها، أو كنت تشعر بالحنين وتريد التفكير في الأوقات السعيدة فحسب.

فكلما شعرت بالحاجة إلى التواصل مع شخص كنتَ على علاقة به من قبل، أو حتى إذا بدأتَ في التفكير في أشياء كنتَ تتمنى قولها، اكتبها في رسالة. فما زلتُ أحتفظ بمجموعة من رسائلي، وأشعر بالغرابة حين أنظر إليها بعد كل هذه السنوات!

٤. اغمر نفسك بالحب

إن الانفصال عن شخص كنتَ في علاقة معه يترك فجوة من شأنها أن تشعرك بالفراغ والوحدة أكثر من أي وقت مضى. وأفضل طريقة لمكافحة هذا الشعور هي ملء هذا الفراغ بمزيد من الحب سواء من العائلة أم من الأصدقاء.

ولهذا فلا تعزل نفسك عن العالم، بل اخرج وأعد بناء تلك العلاقات الاجتماعية التي أهملتها بسبب علاقة الحب. واقضِ أكبر وقت ممكن مع

أشخاص يحبونك حقًّا ويهتمون بسعادتك وسلامتك.

كما يجب عليك أن تنغمس قليلًا في حبك لذاتك، وأن تقوم ببعض الأمور لأجلها فقط. حيث يمكنك الحصول على جلسة تدليك، أو جلسة لعلاج للوجه، أو شراء زوج من الأحذية الرائعة.

امنح نفسك هدية مفرحة بلا سبب سوى أنك تحبها، وتريد أن تعاملها بلطف!

٥. قم بإجراء فحص ذاتي

كل ما يحدث في الحياة، له القدرة إما على هدمنا أو الارتقاء بنا، خاصةً عندما يتعلق الأمر بالانفصال، وعلى الرغم من قساوة الحالة الشعورية حينها، إلا أنها تعد وقتًا رائعًا للقيام ببعض التأمل والعمل على إنعاش الذات. فبدلًا من الشعور بالجرح والألم، حاول إيجاد طريقة للخروج منه بشكل أفضل مما كنتَ عليه من قبل. وإليك بعض الأسئلة الجيدة التي يجب أن تطرحها على نفسك:

* ما الذي تعلمتَه من هذه العلاقة، وما الذي يمكنك الاستفادة منه في علاقاتك التالية؟

* ما الذي فعلتَه في هذه العلاقة، ولن تفعله مرة أخرى في علاقاتك الأخرى؟

* ما الصفات التي تحتاج إليها في الطرف الآخر؟ (فكر في الصفات الحميدة التي كنتَ تقدرها في حبيبك السابق، كذلك فكر في الصفات التي كان يفتقر إليها، ثم أدركتَ أنك بحاجة إليها).

* لماذا استمرتِ العلاقة رغم أنها لم تكن ناجحة؟

* ما الذي علمتَه عن نفسك خلال الوقت الذي قضيتَه معه؟

٦. كن متحمسًا بشأن علاقتك التالية

بمجرد أن تواجه حقيقة مشاعرك، وتعثر أخيرًا على طرق لتحب نفسك، وتتعلم الدروس التي ستساعدك على أن تكون شخصًا أفضل، كن متحمسًا لاستغلال كل ما أدركته مؤخرًا في تكوين علاقة أفضل مع شخص أكثر توافقًا لك.

أعلم مدى صعوبة العودة إلى الارتباط بشخص آخر من جديد، ولكن لا تركز على الجوانب المزعجة، وإنما فكر في الأجزاء الإيجابية. فكر في مدى الإثارة التي يمكن أن تكون عليها علاقة جديدة.. كأول مرة تخرج فيها مع من تحب، والاحتمالات الممتعة غير المحدودة التي تنتظرك.

فكر في مدى روعة تلك الانطلاقة الجديدة مع شخص جديد.

صفحة بيضاء، بداية جديدة.

فكر فيما ستكون عليه الحال مع شخص يفهمك حقًّا، ويُقدرك بكل صفاتك، ويعتز بك، ويفعل أي شيء ليجعلك سعيدًا.

إن هذا الشخص موجود بالفعل، إنه هناك في الخارج. وكل ما عليك فعله هو أن تؤمن به.

قد تشعر أنك لن تجده أبدًا لكنك عندما تجده سيكون حقيقيًّا وواضحًا جدًّا؛ لدرجة أنك ستتخيل مدى القلق الذي كان من الممكن أن تعيشه إن لم تعثر عليه.

إن العثور على الشخص المناسب يستلزم شيئين:

أولًا: أن تصنع من نفسك وعاءً لتلقي الحب؛ لأنك لن تتعرف على الشخص المناسب وأنت عالق في أفكارك عن الشخص السابق الخاطئ؛ لذا يجب عليك أن تتغلب على أي مشكلة تمنعك من تلقِّي الحب.

أما المرحلة التالية فهي أن تخرج. اخرج وتعرف على الآخرين، وأحسن استخدام طرق التعارف، ورغم ذلك فلا تظن أن هذه هي الخطوة الأهم، فهي خطوة تأتي في المرتبة الثانية، وذلك بعد أن تجعل من نفسك وعاءً في البداية.

صدقني، إنني أعرف مدى صعوبة الأمر. أعرف كيف يكون الشعور بالوحدة.

فإن حسرة القلب تجرِبة قد تقودك إلى الانعزال؛ لأنك تشعر أن هذا الألم هو ألمك أنت فقط، ولكن تذكر أنك تمر بما مر به كثيرون من قبلك.

واعلم أنك ستشفى، ستعود أحاسيسك مرة أخرى، وستجد النوع الصحيح من الحب الذي سيجعلك تتساءل: كيف اختلط عليك الأمر بين النوع المزيف والنوع الحقيقي من قبل؟!

قد يبدو لك أن القدر تعامل معك بقسوة، وأن الحياة ليست عادلة؛ ولذا حاول ألا تصاب بالذعر في منتصف العلاقة لمجرد أنك لا تملك أية فكرة عن التطور الذي سيطرأ على القصة.

خذ قصتي كمثال، فأنا لم أتوقع ولو في أحلامي أنني سأتزوج أول رجل حطَّم قلبي على الإطلاق، وأنني سأصبح شريكة عمل مع حبيب سابق جرحني بشدة؛ لدرجة أنني تدمرت من الداخل، لكن هذه هي قصة حياتي!

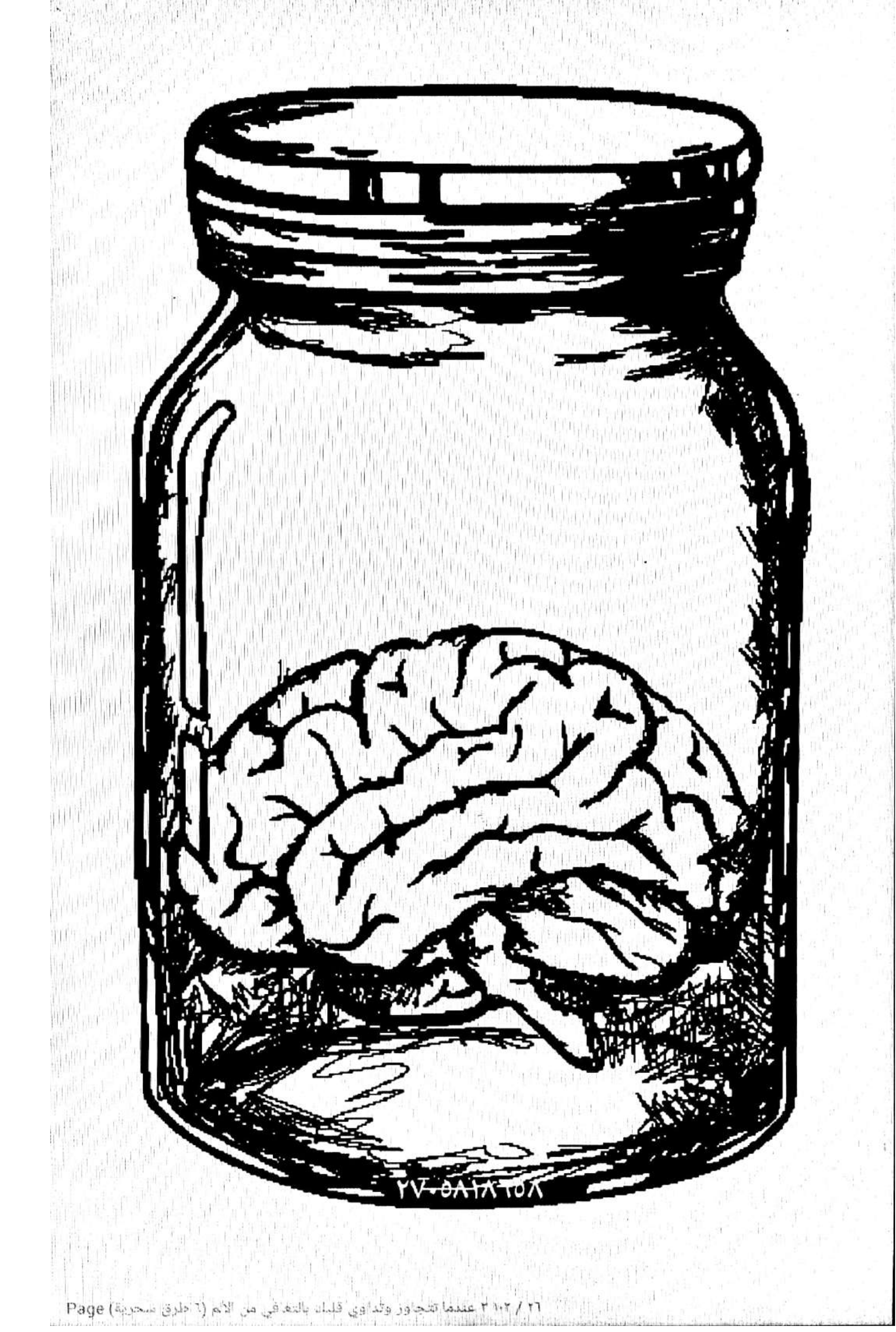
عدم نجاح العلاقة لا يعني أنها كانت مضيعة للوقت، أو أنها سارت على نحو خاطئ. فمن المفترض أن يمر بعض الأشخاص في حياتك دون أن تعلم المدة الحقيقية لبقائهم كي تتعلم الدرس فحسب.

ولذا فبدلًا من النظر إلى علاقاتك السابقة بمزيج من الألم والندم، حاول أن تشعر بالامتنان لأنك مررتَ بهذه التَّجرِبَة، وأن تدرك أنها منحتك

شيئًا تحتاج إليه، شيئًا قد تدركه الآن أو ربما لاحقًا.

وقبل كل شيء، تذكر أنك ستجتاز هذا الأمر، وستكون على ما يرام.




٢٧٠٥٨١٨٦٥٨

٤

عندما نفكر في أشخاص لن ننساهم إلى الأبد

هايدي بريبي

أنت تعرف النوع الذي أتحدث عنه.

إنهم الأشخاص الذين يثيرون انتباهك في المقاهي، والفتيات اللواتي يمتلكن ضحكات مميزة، ومؤثرة بشكل خاص.

إنهم الأشخاص الذين يدفعونك إلى الجنون دون قصد. دون أن يَعدوك بشيء على الإطلاق، وإنما يقدمون لك ما لم تكن تتوقعه أبدًا؛ يمنحونك شعورًا مبهجًا ومحيرًا ومريحًا بشكل غريب ومفاجئ أيضًا.

فتخيل معي شيئًا تظن أنك ستعجز عن التمسك به، لكنك سرعان ما تجد نفسك عاجزًا عن التخلي عنه!

أنت تعرف هؤلاء الأشخاص

إنهم الأشخاص الذين يتلاشون ويختفون بمرور السنين؛ ومن ثم يرسلون رسالة نصية طائشة؛ بهدف الاتفاق على خطط غامضة للقاء مرة أخرى.

إنهم الأشخاص الموجودون حولك، لكنهم دائمًا ما يكونون على بُعد مدينة، أو رحلة بالطائرة، أو منطقة زمنية، أو يأتون في مرحلة غير مناسبة من الحياة. إنهم الأشخاص الذين تضطر أحيانًا إلى مراقبتهم عن بعد، والتفتيش عن أخبارهم في الساعة الثانية صباحًا بنهاية ليلة مخيبة للآمال.

إنهم من نوع العلاقات التي تقوم على فكرة الاحتمالية الجذابة، حيث تشعر أنه ربما تربطكم علاقة يومًا ما، لكن الواقع يقول عكس ذلك تمامًا.

ورغم كل ما سبق.. ربما نحتاج جميعًا إلى هذا النوع من العشاق.

ربما هناك جزء هادئ وغير معلن بداخلنا يرغب في عيش تلك التفاصيل، قد نطمح إلى تلك الأيام المليئة بالمغامرة، لكننا لا نرغب في الاعتراف بذلك.

ربما نحتاج إلى ترك بعض الأبواب مفتوحة، وبعض الفصول غير مكتوبة؛ ربما تكون تلك الاحتمالات هي ما تبقينا على قيد الحياة.

قد نحب جميعًا وجود شخص يمكننا تخيله في أحلام اليقظة؛ لنرسل إليه رسالة غير واضحة بين الحين والآخر، أو نتواصل معه بمعدل كل سنتين أو ثلاث سنوات عندما يكون المكان والتوقيت مناسبين.

لعل هؤلاء الأشخاص يُشكلون أجزاءً لا نريد أن نفهمها في أنفسنا، لكننا نريد الإبقاء عليها في الوقت نفسه.

ربما نريد أن نكون الشخص الذي يمكنه أن يقع في حب شخص آخر يعيش على بعد ثلاث مدن، بضحكته الصاخبة، وعقله النشيط المغامر، أو نريد التمسك بتلك المحادثات الطويلة مع الفتاة التي تقلب عالمنا رأسًا على عقب بشخصيتها الصبورة، وأفكارها المتأنية المدروسة. ربما نشعر أننا بحاجة إلى الحفاظ على كل هذه النسخ من أنفسنا ومن الآخرين، لنتذكر فقط أننا لم نفقدها بالكامل.

كما أنه بغض النظر عن مدى ركضنا، أو ضلالنا، أو تعثرنا، فإن هنالك نسخة مختلفة منا تعيش داخل كل شخص وقعنا في حبِّه؛ ولأننا نحب استعادة هذه النسخ يومًا ما؛ فإننا نبقيها على قيد الحياة في حال احتجنا إليها.

وعلى الرغم من غرابة تلك الفكرة ومدى تعقيدها، إلا أننا أحيانًا ما نحتاج إلى هؤلاء العشاق الذين لم ننسهم بشكل نهائي.

لأن كل واحد منهم يُمثل عالمًا كاملًا داخل أنفسنا.

يُمثل عالمًا لسنا مستعدين لتركه يتلاشى، لسنا مستعدين للتخلي عنه تمامًا.

على الأقل ليس الآن.

عندما تملك الفرصة للبدء من جديد

ماريسا دونيلي

لم يَفُتِ الأَوَان بعدُ للبدء من جديد. أو للضغط على زر الإيقاف المؤقت.

تنفَّس. ثم ابدأ مرة أخرى. واعلم أنك لستَ بحاجة إلى أن تفقد نفسك في صراعات الحياة، أو أن تنغمس في أخطائك، ومخاوفك، وقلقك. لستَ مضطرًّا إلى التمسك بغضبك، أو حزنك، والاحتفاظ بهما في إناء.

أنت أكثر من مجرد إناء في انتظار أن يمتلئ بأمور غير مرضية، أمور مادية، وحب سطحي، وإدمان، وعيوب، وعديد من السلبيات الأخرى التي تجعلك تشعر بالفراغ أكثر من ذي قبل.

أنت أكبر من ذلك الإناء الصغير الذي تشعر أنه يحجم طبيعتك؛ لدرجة أنك تحاول وضع نفسك داخل جدرانه الزجاجية، وأن تظل بداخله حتى لا تنفجر.

إن الحياة ليست مثالية. وإنما هي جميلة، ومعقدة، ومرهقة، وفوضوية. وأنت جزء منها، جزء ينضج، ويتغير، ويضحك، ويحب، وينكسر، ويتجمع مجددًا. ولن يمر عليك وقت إلا ويمكنك فيه أن تتراجع، أو أن تبدأ من جديد.

لن تتمكن من العودة في الزمن بالطبع، لكنك ستتمكن من البدء من جديد دائمًا. تخلَّ عن الأصدقاء السامِّين، وعن الرغبة في النميمة، وعن القلق بشأن ما قاله أحدهم وما قالته إحداهن، وعن القلق الذي تشعر به بشأن مستقبل لا يمكنك التحكم فيه.

تخلَّ.. لم يَفُتِ الأَوَان مطلقًا على ترك الإناء الذي تحمله، وعلى سحب

نفسك منه. التقط ساقيك، وذراعيك، وعقلك، وقلبك، وروحك، وأعد بناء ذاتك بالشكل الذي يناسبك.

أعد التشكيل. أعد الصياغة. أعد الاتصال مع العالم، وابدأ من جديد.

لا يجب أن تظل هذا الشخص الساكن الذي لطالما كنتَ عليه، فإن العالم يتغير باستمرار، وأنت تواصل الحركة داخله في أي اتجاه تريده، وإذا كنت ترفض اتجاهًا معينًا، انعطف ولا تعد. ولا تستدر أبدًا. انعطف فحسب.

يمينًا! يسارًا! في خط مائل! اختصر الطريق، ثم عُد من حيث جِئت.

لم يَفُتِ الأوان أبدًا لقلب الطاولة، أو لترك ما انكسر والاعتراف بأنه لا يمكنك تجميعه مرة أخرى كما كان بالضبط، لم يَفُتِ الأوان على أن تبتسم للأشياء التي لا يمكنك استبدالها، أو إصلاحها، أو إتقانها.

فلا يوجد شيء مثالي. أنت لست مثاليًا؛ لذا لا تجرُّ خلفك هذا الإناء الصغير الشفاف الذي يكشف عيوبك أمام العالم حتى لا يذكرك بفشلك دائمًا.

انسَ الإناء. انسَ كيف تم تقييدك على أساسه، وحدد طبيعتك بشيء جديد. ألقِ به بعيدًا. حطِّمه! شاهده وهو يسقط وينكسر، ويتحطم إلى ألف قطعة صغيرة، واحتفل بأن التغيير موجع، وبأن النضج مُضنٍ. لكنك الآن تسقط سقوطًا حرًا، ورغم كونه أمرًا مرعبًا إلا أنه سيحررك بشكل رهيب.

ثم ابدأ من جديد. ابدأ مجددًا. دفعة واحدة، أو خطوةً تِلوَ الأخرى.

ابدأ بالأشياء الصغيرة. ثم تحلَّ بالصبر عندما تبدأ من جديد إلى أن تصبح شخصًا آخر، إلى أن تستعيد نفسك الحقيقية.



٦

عندما تترك شخصًا ليس كفئًا لك

بيكا مارتن

إليك

لقد وقعت في حب الطريقة التي كنتَ تظهر بها لتفاجأني أمام منزلي، وقعت في حب الطريقة التي كنتَ تفعل بها الأشياء الجميلة، دون أن تدرك أهميتها بالنسبة لي.

وقعتَ في حب الطريقة التي كنتَ تضبط بها هاتفك كي يوقظني من أجل العمل حتى في الأيام التي لم أكن معك فيها، فقد كنتَ تفعل ذلك لأنك تعلم أنني سأحتاج إليه في يوم آخر.

لقد وقعتُ في حب نظرتك إليَّ عندما أكون بجانبك، وقعتُ في حب كل جزء منك بداية من ضحكتك الساذجة إلى يديك الخشِنتَين.

وقعتُ في حبك في اللحظة التي جلستَ فيها بجواري في المقهى، وطلبت رقم هاتفي بعد أن تحدثنا لبعض الوقت. لكنني بعد مرور أشهر توقفتُ عن السماح لنفسي بالوقوع في حبك، فقد كنتُ أعلم أنه هكذا يجب أن ينتهي الأمر، وأفترض أنك علمتَ ذلك أيضًا من خلال الطريقة التي تهاوتْ بها الأمور بيننا بهدوء.

لقد ابتعدنا عن بعضنا، كما لو أنه لم يحدث شيء على الإطلاق. فالأشهر التي أمضيتها بجانبك، وكل اللحظات التي تشاركناها معًا تلاشت بسلاسة تامة.

لا أستطيع أن أتذكر أثر هذا الشعور؛ ربما كان ذلك بسبب الليلة التي قضيناها معًا ولم تضمني بين ذراعيك. أو ربما لأنك لم تضمني في

الصباح كما كنت تفعل دائمًا.

أيًا كان السبب، فقد كان كافيًا لجعلنا ندرك أن الأمر انتهى دون أن نتفوه بكلمة واحدة. لقد أوصلتني إلى المنزل، وقبّلتني قُبلة الوداع، على حين كنتُ أخرج من مركبتك وأشاهدك تبتعد للمرة الأخيرة.

وبهذه البساطة، دون كلمة واحدة، علمنا أن الأمر قد انتهى.

ربما حدث ما حدث لأنه بعد كل الوقت الذي قضيناه معًا، لم أشعر في هذه اللحظة بالتواصل الذي قرأتُ عنه. لم أشعر بتلك الشرارة، وإنما شَعَرْتُ بالتوتر عندما رأيتُك تتجه إلى الطريق الترابي المؤدي إلى بيتك.

رغم أنني كنتُ أشعر بسعادة ودفء في داخلي عندما أخبرتني بأشياء تجعلني أعرف كيف أنك تهتم بأمري، لكن ذلك لم يكن كافيًا. فأنا لم أتمكن من السماح لك بالدخول إلى قلبي بشكل كامل، ولا حتى بصورة جزئية.

أعتقد أنني أدركتُ مدى إعجابي بك، وأردتُ أن أحبك من كل قلبي حينها؛ ورغم أن ذلك كان سلسًا وممتعًا إلا أنني لم أستطع فعله.

فلا أعتقد أنني كنتُ مستعدة للتضحية بالدخول في علاقة، وربما لم تكن أنت مستعدًا كذلك. وأيًا كان ما حدث، سواءً في تلك الليلة، أو في ذلك الصباح، فقد شعرنا أن النهاية أوشكت، وبدا كلانا على ما يرام معها. لقد جُرحتُ قليلًا! شَعَرْتُ بمسحة من الألم عندما مررتُ من الباب الأمامي في ذلك الصباح، لكنني شَعَرْتُ بالارتياح لحقيقة أنه يمكنني الاستمرار وحدي، وأنه ليس عليّ القلق بشأن شخص آخر.

إن الحياة هي أطول شيء نستشعره على الإطلاق.. لكنها تمر بسرعة!

ربما يجب أن تحب الشخص المخطئ، وأن تعاني من الحسرة؛ لأن ذلك سيجعلك أقوى وأكثر ذكاءً في المرة القادمة. ولكن لا تضع كثيرًا من

الوقت في حب شخص لا يُشعرك بالراحة، ولا تقضي الوقت مع شخص يجعلك تتمنى لو لم تجمعك علاقة به.

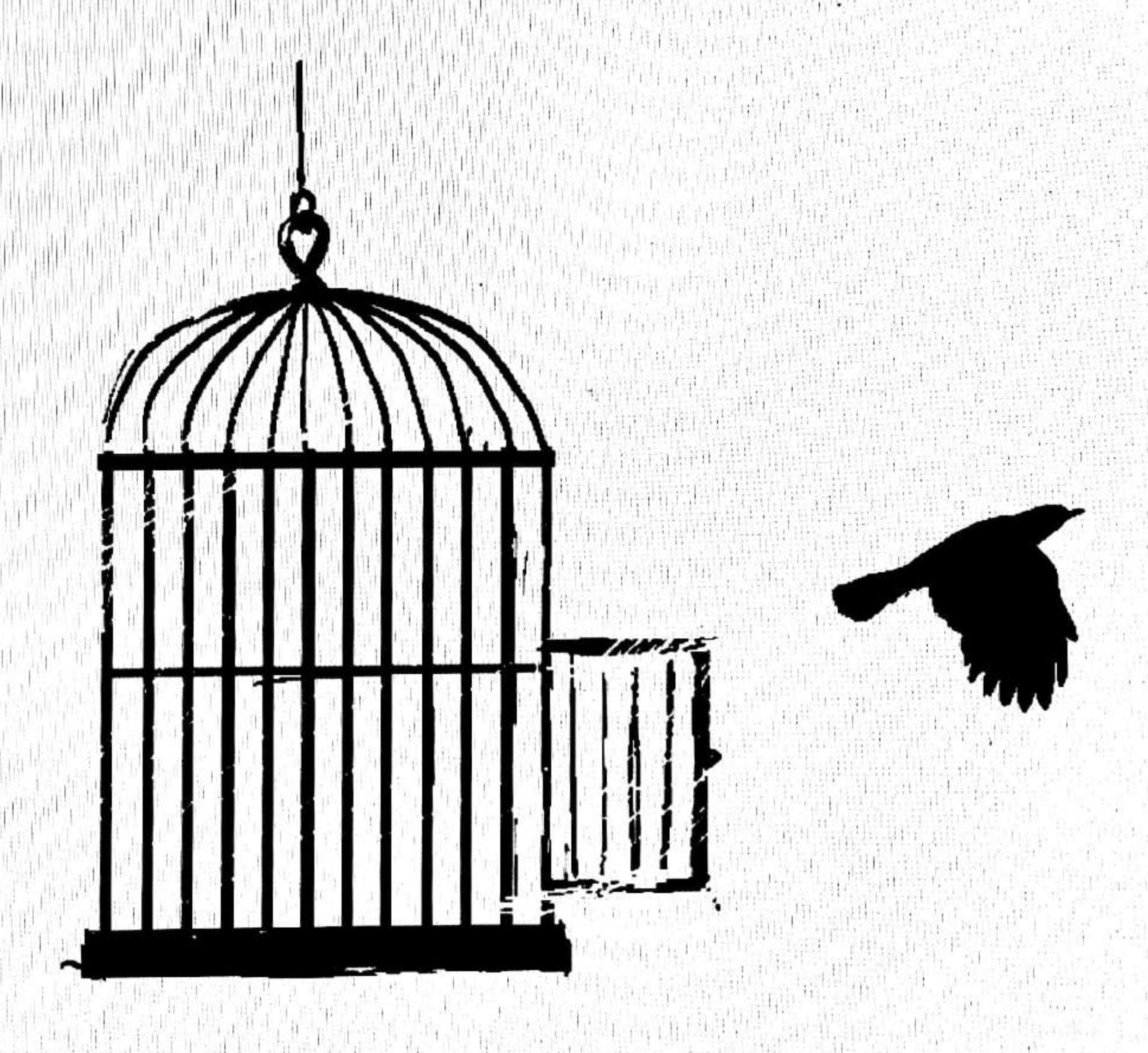
لقد وقعتُ في غرام الطريقة التي عانقتَني بها.

لقد وقعتُ في غرام الطريقة التي جعلتَني أضحك بها.

لقد وقعتُ في غرام الطريقة التي وجدتُ بها الفرح في أبسط الأشياء.

كنتُ واقعة في غرام كل الأوقات التي غيرت فيها برنامجك لتأتي لرؤيتي، والراحة التي شَعَرتُ بها باللجوء إليك بشأن أمور معينة من حياتي.

لكن ذلك لم يكن كافيًا!



٧

عندما تسمح لأحدهم بالرحيل

هايدي بريبي

ها أنا أتقبل رحيلك.

إنه إقرار مني بأنه لا مجال لخوض جدال آخر، ولا السير في وجهة أخرى.

ولا رهان جديد على أنك ستغير رأيك وتظل معي.

هذا هو إدراكي الخفي بانتهاء علاقتنا.

هذا هو الانشقاق الذي حدث بين قلوبنا، ثم تحول إلى وادٍ وابتلعنا داخله.

إنه قبولي لكل ما لم أستطع أن أتخطاه.

لقد علمتُ أننا لن نحصل على فرصة ثانية، لا في اليوم الذي قضيتُه معك بالكامل، ولا في المرة الأخيرة التي أخبرتُك فيها أنني أحببتُك، أو في اللحظة الأولى التي شَعَرْتُ فيها أننا بدأنا في الانجراف بعيدًا عن بعضنا.

أعلم أننا لا نحصل دائمًا على فرص أخرى. أعلم أنني لن أحصل على فرصة العودة في الزمن كي أحبك بشكل أقوى، أو أن أبقى خمس دقائق إضافية معك كل صباح عندما أستيقظ بجانبك. أعلم أنني لا أستطيع استعادة التاريخ كي أسألك عمّا أصابك كل مساء عندما كنتَ تعود إلى المنزل والحيرة في عينيك، ولكن من دون إجابة على شفتيك.

أعلم أننا لن نعود لبعضنا

هذا هو اعترافي بأنني سأفتقدك. وأنه ستكون هناك ليالٍ أمكث في السرير مع رواية وفنجان دافئ من الشاي، بينما يكون غيابك أشبه بفجوة تتضخم حتى تكاد تبتلعني على الجانب الأيسر من السرير.

سأراك في كل مكان لفترات طويلة، في نوافذ الطابق الثاني، في وجوه الغرباء، في الصور والذكريات التي تمزق أوتار قلبي لأشهر بعد رحيلك.

ها أنا أدرك أن افتقادك سيجعل ضربات قلبي، قوية وصاخبة داخل كل مكان اعتدتَ البقاء فيه قبل أن تغادر، وها هي مؤشراتي الحيوية الضعيفة التي توقفت عن التزامن مع مؤشراتك منذ مدة.

هذا هو إدراكي بأن الحياة تستمر

مع العلم أنه في يوم من الأيام لن أفكر في الحب على أنه شعور حصري، ورغم أنه يبدو لي ضربًا من الجنون، إلا أنني في النهاية سألتقي شخصًا جديدًا، شخصًا يحب الأطعمة التي تكرهها، ويضحك على الأشياء التي لا تجدها مضحكة، ويُقدِّر جوانبَ في شخصيتي لم تكتشفها أنتَ من قبل.

وفي الصباح الباكر لأحد الأيام، سأستيقظ بجانبه، وسأنسى ولو للحظة واحدة أن الشخص النائم بجانبي ليس أنت. أعلم أن تلك اللحظات ستهزمني، وأنني سأحتاج إلى التدرب على الوقوف على حافة هاويتك دون السقوط فيها بشكل كامل تمامًا.

ها أنا أتمنى أن يتلاشى هذا التناقض مع مرور الوقت.

وها هو تصوري للمستقبل: في يوم من الأيام سأقيم حفل زفاف لن تكون حاضرًا فيه. والخاتم الذي سأرتديه في إصبعي سيختاره شخص آخر، كما أن الجالسين في الصف الأمامي بعيون دامعة وقلوب ترقص فرحًا لن يكونوا من أفراد عائلتك.

هذا هو قبولي للحقيقة السخيفة المتمثلة في أنني سأرتبط بشخص غيرك في يوم من الأيام وربما أكون سعيدة حينها.

إن هذا القدر ينتظرني، وسأرى التغييرات والبدايات بطريقة لم أرها معك قَطُّ.

أعلم أننا سوف نتقدم في العمر، وأن حياتك ستكون صاخبة ومهمة وممتلئة بالحب، ولكن كل ذلك سيتحقق بدوني. لن أكون هناك لأحتفل معك بعيد ميلادك الخمسين، أو لأفرح لترقيتك في العمل، أو أجلس إلى جانبك في الليالي التي يصعب تحملها.

أعلم أن خسائرك ومكاسبك لن تتماهى مع خسائري ومكاسبي، كما أعلم أن الطفل الذي ستحمله بين ذراعيك في يوم من الأيام لن يكون طفلي!

أعلم أنني يجب أن أتركك تذهب، بغض النظر عن مدى حبك، أو مدى عملنا بجِدٍّ لإنجاح علاقتنا، أو رغبتنا الشديدة في أن نُسعد بعضنا، فلن نكون الشركاء المناسبين لبعضنا أبدًا.

هذا هو قبولي أن أفضل الأمور لا تحدث بصورة مباشرة على الإطلاق، وأنني أريدك أن تسلك أي طريق تحتاج إلى أن تسلكه مهما كان ملتويًا أو متعرجًا طالما أنه سيقودك إلى أحلامك.

أعلم أنني أفعل الصواب.

ففي بعض الأحيان أفضل شيء يمكنك فعله لشخص تحبه هو السماح له بالرحيل والقيام بما يناسبه.

عليك أن تكون أفضل من النسخة التي كان سيتحول إليها لو ظل بجانبك.

لذلك ها أنا أفلتك من بين أصابعي، ها هو فراقي، وترددي، وألمي، وهديتي الأخيرة لك.

ها أنذا أطلق سراحك.

٨

عندما تدرك أنك غير مناسب للجميع

بيانكا سباراسينو

أنت لست مناسبًا للجميع.

فهناك أشياء جميلة بداخلك لن يتمكن بعض الناس من استيعابها.

وهناك عواصف ستهب لن يتمكن البعض الآخر من تحملها أبدًا.

انظر جَيِّدًا... واعلم أنك تملك حبًّا بداخلك، حبًّا ينضح من عروقك مثل العسل في يوم حار؛ لدرجة أنك لن تتمكن أبدًا من إيقافه.

اعلم أنك ستقع في غرام العالم الخطأ، ستقع في غرام عالم من النوع الذي تحلم به الفتيات الصغيرات، عالم من النوع الذي يُعبر فيه الناس عن شعورهم ومحبتهم لمن يحبونهم.

اعلم أنك ستتعلق بالأجزاء العميقة ممن تهتم لأمرهم إلى الأبد، على الرغم من أنهم لن يسمحوا لأيديهم بأن تتسخ وهي تكشف عن الكنز الذي يدندن في نبضك الراقص!

اعلم أنه سوف يُساء فهمك بسبب الطريقة التي تهتم بها؛ لأنك لا تحب الناس لظاهرهم وإنما لما خفي تحت أقنعتهم.

أي أنك لن تستمتع بعيوبهم، ولن تمدح لون أعينهم. ستعيش بالطريقة التي يتنفسون بها هواء ديسمبر البارد، وتشاهد صدورهم تعلو وتهبط مثل نبضات قلبك. ستعيش بالطريقة التي تتسع بها حدقات أعينهم عندما يتحدثون عن شيء هم شغوفون به حقًّا، أو عندما تتورد وجناتهم من مجاملة، أو من وقع المفاجأة عندما تلمسهم بالصدفة.

لا، أنت لست مناسبًا للجميع، ولن تكون قادرًا أبدًا على منع نفسك من الإفصاح عن حبك بصوت عالٍ ومن فوق الأسطح، ولن تتمكن أبدًا من التظاهر بالهدوء.

أنت من النوع الذي سيقلق بشأن الغرباء الذين تراهم في متاجر البقالة، من النوع الذي سيبقى مستيقظًا في الليل تتساءل حول شخص أحببته في الصف الخامس، متمنيًا له أن ينعم بالسلام.

لذلك.. أتمنى أن تحمي نفسك

وآمل ألا تَدَع العالم يدينك لأنك شخص صاخب جدًا، معبر جدًا، وعاطفي جدًا؛ آمل ألا تَدَعه يقنعك بأن تكون مثاليًا بدلًا من أن تكون حقيقيًا.

آمل حقًّا أن تُقدِّر حقيقة أنك لست مناسبًا للجميع، وأنك لن تبهر بعض الأشخاص في هذا العالم الحزين. وإذا كان هناك أي شيء يمكن أن تقوم به، فمن فضلك اسمح لنفسك أن تفرح بحقيقة أنك لا تناسب هذا النوع، وأنك تفكر بشكل مختلف؛ لأن بداخلك فوضى ستغير حياتك، وستجعل المتشككين يؤمنون مرة أخرى حتى ينمو الحب ويشق الصخر.

٩
عندما تتخلى عن أشياء غير مقدرة لك

كوفي بياكولو

يقول والت ويتمان(1): «أعد النظر في كل ما قيل لك، وتجاهل ما يُهين رُوحك».

ومن سوء حظنا أن «ويتمان» لم يترك تفاصيلَ واضحة حول كيفية القيام بذلك. حول معرفة الفرق بين الأمور التي تُهين الروح، والأمور التي تحافظ على الروح ثابتة وقوية وصادقة، رغم صعوبة ممارستها.

إذ يبدو رفض الأشياء التي لا تناسبنا أمرًا سهلًا إذا فعلناه تحت مبدأ أن «هذا ليس مُقدرًا لك».

لكن الصعوبات والمواقف المزعجة والصراعات التي نواجهها، لا تسبب لنا الحزن فحسب، وإنما تُلطِّف أرواحنا وتجعلها مرنة وقادرة على المواجهة أيضًا.

ومع ذلك، إذا فكرت في الأمر بوضوح أكثر فستجد أن الناس يتمسكون بالأشياء بشدة لاعتقادهم بأنها مقدرة لهم، وهذا يتجلى بطرق مختلفة بداية من العلاقات المدمرة إلى عدم القدرة على تغيير المسار الوظيفي أو المهني، وعدم الرغبة في التفكير باستمرار في القيم الأساسية للفرد، فنحن نتمسك بالأشياء بقوة؛ لأن الاعتياد أمر سهل للغاية لكنه حين يتحول إلى أفكار وكلمات وأفعال يصبح من الصعب أن تتخلص منه.

فكِّر في شيءٍ ما كنت تريده حقًّا وتعتقد أنه مُقدر لك. شيء ربما تكون قد ملكته بالفعل، لكنك فقدته؛ شيء انتهى بك الأمر من دونه في النهاية.

إن الذكرى تُشعرك بالألم، أليس كذلك؟ فهذا الشيء كان مؤلمًا لدرجة

أنك لم تستطع التخلي عنه تمامًا. وإنما تتمسك به بطريقتك الغريبة التي جعلتك تشعر أنه لا يزال ملكًا لك.

لكن هذا الإحساس، هذا الهوس تجاه الأشياء التي نتمسك بها، ونحكم قبضتنا عليها لدرجة تجعلها تبدو غير قابلة للكسر لا يمنع فكرة الخسارة.. وحتى لو استطعنا ذلك فسنستمر في خسارة أشياء أخرى طَوَالَ الوقت؛ لأن تلك الأشياء تأتي وتذهب بفعل الخالق.

وأعتقد أن إحدى طرق ممارسة اللطف مع الناس هي أن نتذكر أننا مررنا بشعور الفقد، وأن معظمنا قد خسروا الكثير.

ففي بعض الأحيان يصعب تحمل الخسارة، حيث يصيبنا الوهم بأن كل ما نرغب به لا يزال معنا، ثم نمضي في حياتنا مُحكمين قبضتنا على أشياء خسرناها بالفعل.

إن الخوف من الأشياء التي نعتقد أنها تتحكم بنا، أو تؤثر علينا يحل محل الشجاعة التي نمتلكها أحيانًا، حيث يمنعنا من تجربة شيء مجهول، أو السماح للشيء المألوف بالمغادرة.

لكن ما أعرفه، والذي ربما يكون أحد الأشياء القليلة التي أعرفها، هو أن إحكام قبضتنا على الأشياء غير المُقدرة لنا، يقف عائقًا بيننا وبين الحياة.

عليك أن تتحلى بالمرونة، وإلا ستتمسك بأشياء تجلب لك ألمًا ومعاناة لا داعي لهما. ورغم أن الحياة ستواصل إيلامك وأنت مرن ومنفتح، إلا أنه سيكون نوعًا من الألم الضروري كي تصل إلى ما هو مقدر لك، حتى لو كان هذا المصير مختلفًا تمامًا عن طبيعة المسار الذي تسلكه الآن.

وربما هذا هو المكان الذي تنطبق فيه مشورة «ويتمان»؛ وهي أن معرفة الفرق بين معاناتنا الضرورية وغيرها، تسمح لنا بالاحتفاظ بالأمور المفيدة، والتخلص من الآلام الثانوية الأخرى التي قد تُهين الروح.

إذا كنت لا تثق في أي شيء، أو أي شخص في الحياة، ثق بأن الأشياء التي تتركها خلفك ستفسح لك المجال لما هو قادم؛ وحينها ستحصل عليه بقدر كافٍ من الإيمان والشجاعة والأمل والمحبة، والوعي بكل نعمة، والشعور بالامتنان لكل منحة، حيث إن المسارات المفاجئة التي نسلكها، غالبًا ما تصبح الأماكن المناسبة لنا تمامًا.

وفي النهاية، فإن تلك المسارات أحيانًا ما تكون متعرجة وضيقة، ولكن بإمكانك أن تستغلها جيِّدًا عن طريق تعلم درس، أو مقابلة صديق، أو معرفة نفسك بشكل أفضل، أو القيام بشيء لطيف لشخصٍ ما.

كل ما عليك هو أن تتحلى بالشجاعة للتخلي عن الأشياء التي ليست مُقدَّرة لك أولًا.

---

(1) والت ويتمان هو أحد أهم شعراء أمريكا، وأكثرهم تأثيرًا في القرن التاسع عشر

١٠

عندما تدرك الحكمة وراء التخلي والنسيان

رانيا نعيم

إن التخلي أمرٌ صعبٌ جدًا، خاصةً عندما تكون مضطرًا إلى التخلي عن شيء تريده، سواء كان هذا الشيء فرصة ما، أو شخصًا تُكِنُّ له الإعجاب أو تحبه، أو توقعات معينة.

ولا أعتقد أن هناك شخصًا واحدًا يعرف جَيِّدًا كيف يتخلى بشكل نهائي، أو كيف يتوقف عن التراجع من وقت لآخر، إذا حدث وتخلى بالفعل، لكنَّ هناك طرقًا مؤكدة لتسهيل عملية التخلي عندما تعجز عن القيام به:

١. ما كان مُقدَّرًا لك سيأتيك ولو كان بين جبلين، وما لم يكن مُقدَّرًا لك لن يأتيك ولو كان بين شفتيك - مَثَلٌ.

أي شيء تشعر أنك مجبر عليه، وأنه أصعب مما ينبغي، أو يُسبب لك الألم والضيق؛ اعلم أنه ليس مُقدرًا لك.

وإن امتلاك هذه العقلية، أو الإيمان بهذا المبدأ سيساعدك على التغلب على التردد والمقاومة التي تصاحب اتخاذ قرار التخلي من عدمه.

فالأشياء المُقدرة لك تتدفق بسلاسة إلى حياتك، وكلما قاتلت من أجل شيء غير مقدر لك، كلما قاومك ذلك الشيء أكثر، وحتى لو حَصَلْتَ على ما تريد فقد لا يدوم، أو لا تشعر بالراحة معه في نهاية المطاف.

إن جمال الأشياء المُقدرة لك يكمن في أنها تحدث رغم كل الصعاب فحسب، لكننا مبرمجون على تعقيد الحياة في بعض الأحيان.

٢. إن الشيء الوحيد الذي لا يمكن تصوره مقارنة بالرحيل هو البقاء؛ والعكس تمامًا، فالشيء الوحيد الذي لا يمكن تصوره مقارنة بالبقاء هو الرحيل - إليزابيث جيلبرت.

إن التخلي يؤلم حقًا، خاصة عندما تشعر «بأنك عالق»، وقد يبدو أحيانًا أنه من المستحيل القيام به، لكن الحقيقة هي أنك إذا وصلت إلى هذه النقطة، فهذا يعني أنك حاولت جاهدًا لإنجاح الأمر والوصول إلى هدفك.

في بعض العلاقات نشعر بأننا بذلنا جهدًا في المحاولة، أو قطعنا شوطًا طويلًا لدرجة أننا إذا توقفنا الآن، سيضيع كل ذلك هباءً؛ نظرًا لما استثمرناه من وقت وجهد. لكن الحقيقة أنه لا يوجد أي شيء يمكننا اعتباره مضيعة للوقت، فنحن موجودون لارتكاب الأخطاء، وتعلم الدروس كي ننضج كأفراد. وإذا واصلنا التمسك بالمواقف السامَّة أو الأشخاص السامِّين لأننا بذلنا مجهودا كبيرًا معهم بالفعل، أو لأنه قد فات الأوان لتغيير الأشياء، سنجبر أنفسنا على عيش حياة بائسة فحسب!

هنالك قوة في التخلي، قوة تجلب السلام والصفاء أكثر من أن يصبح الناس عالقين في المواقف التي تجعل قلوبهم أكثر ثقلًا كل يوم.

٣. إذا كنت شجاعًا بما يكفي لتقول وداعًا، فستكافئك الحياة بترحيب جديد - باولو كويلو.

يساعدك هذا المبدأ على المُضي قُدُمًا بحق، والتخلي بشكل أسرع، حيث تكمن الفكرة في أنه عندما يُغلق باب يُفتح آخر، فالحياة تفتح لك أبوابًا جديدة طَوَالَ الوقت.

تخيل أنك مفتاح لأبواب متعددة، ولست مفتاحًا لباب واحد كما تظن، حيث إننا نمتلك كثيرًا من الإمكانات، وعديدًا من المواهب والأشياء

اللطيفة كي نُهديها للعالم.

إننا نمتلك كثيرًا من المفاتيح لفتح عديد من الأبواب، فعندما تترك أحد الأبواب خلفك وتغلقه تمامًا، ستندهش من عدد الأبواب التي كانت تنتظر أن تفتحها بنفسك.

إن بعض النهايات لا تُعتبر نهايات سيئة؛ كما أنها قد لا تكون نهايات من الأساس، وإنما مجرد جسور لبدايات جديدة.

٤. أعتقد أن سبب تمسكنا بأي شيء رائع هو خوفنا من فكرة أنه لن يحدث مرتين - لقائلها.

إليك سببًا آخر وراء تمسكنا بالأشياء أو الأشخاص لمدة أطول مما ينبغي:

نحن نُقنع أنفسنا أن الأشياء الجيدة لن تحدث مرتين؛ وأننا لن نتمكن من العثور على شخص بهذه الروعة مرة أخرى، أو شخص يجعلنا نشعر بهذه الطريقة مرة أخرى. أو أننا لن نتمكن من العثور على وظيفة كهذه مرة أخرى، أو على شيء نحن شغوفون به، ولكن الحقيقة هي أنك دائمًا ما ستجد شيئًا أو شخصًا يجعلك تشعر بهذه الطريقة مرة أخرى.

ستظهر مشاعر جديدة، وستحدث الأشياء الجيدة مرتين، بل ومرات عديدة حسب ما هو مقدر لها، وربما ستكون مناسبة لك بشكل أفضل وأكثر ملاءمة.

فإذا نظرت إلى حياتك، ستجد نفسك تضحك على مواقف معينة كنتَ تعتقد أنك لن تمضي قُدمًا من بعدها، أو على شيء تمسكتَ به بشدة.

إن الأشياء العظيمة تحدث لنا طَوَالَ الوقت بأشكال مختلفة؛ لكننا نرغب في التركيز على الأشياء غير الجيدة فقط، حيث نتمسك بالشيء بدافع الخوف من أنه لن يحدث لنا مرة أخرى، وهذا هو تعريف الخوف

الذي يجب أن نستغني عنه بكل شجاعة.

٥. انظر إلى الأشياء على حقيقتها، وليس مثلما تريدها أن تكون - لقائلها.

الحقيقة أنك إذا وصلت إلى نقطة يكون فيها التخلي هو الخيار الوحيد، فهذا يعني أن الشيء أو الشخص قد تخلى عنك بالفعل. يعني أنك تحاول البقاء في مكان لست موضع ترحيب فيه.

إذ إن العقل يمتلك طريقة غريبة في خداعنا للاعتقاد في أشياء معينة لجعل الأمور تبدو أقل إيلامًا وإيذاءً لكبريائنا وقلوبنا، ولكن علينا أن ننظر إلى الأشياء بالطريقة التي تبدو عليها، وليس الطريقة التي نريد أن نراها بها. فهذا ليس خداعًا بصريًا، وإنما واقع تحصل فيه على ما تراه فقط.

وإذا فاتتك فرصة، فاعلم أنها لا ترغب في التوقف لدى محطتك، وإذا تخلى عنك شخص فاعلم أنه لا يرغب في البقاء معك، وإذا حصل شخص آخر على ما كنت تصلّي من أجله، فهذه النعمة لم تُكتب لك من البداية، وسيتم تعويضك بطريقة أخرى؛ ولهذا فبينما تستمر في تعلم فن التخلي عن مخاوفك، عن ماضيك، عن أخطائك، عن شعورك بعدم الأمان، عن إخفاقاتك، عن شكوكك في نفسك؛ اغفر لروحك بما يكفي حتى يمكنك التخلي عن الأجزاء المعتمة منها أيضًا.

١١

عندما تتجاوز الحزن

لورين جارفيس جيبسون

لا يمكنك أن تنسى حبك الأول أبدًا، ولكن يمكنك التخلي عنه في النهاية.

لا يمكنك أن تنسى أبدًا شخصًا عزيزًا تُوفِّيَ، ولكن يمكنك متابعة حياتك لحين التعافي. ورغم أنني أتمنى لو كانت هناك تعويذة سحرية لإيقاف كل الآلام والذكريات الحزينة، إلا أن ذلك غير ممكن ولا متاح.. أليس كذلك؟

إنني أعرف شعور الحزن بعد الفقد. فهو يغطيك مثل بطانية ويهدد بخنقك بثقله الهائل.

إنه يتبعك ويحاول أن يعرقلك بمجرد أن تقف على قدميك مرة أخرى، إنه يطاردك في نومك، ولا يمكنك الهروب منه حتى في أحلامك.

لكن ما توصلت إليه هو أن الحزن ليس عدوًا لنا وإنما رفضنا للحزن هو العدو الحقيقي.

في كثير من الأحيان نحاول الاختباء من مشاعرنا العميقة، وصنع درع لحماية أنفسنا منها. لكن هذا هو الشيء الخاطئ الذي يجب أن نتجنبه؛ لأننا نؤذي أنفسنا أكثر من خلال الاستمرار في تجاهل الأذى الذي أصابنا.

فالخطوة الأولى والأخيرة للتخلي عن شخصٍ ما، هي الإمساك بيد الحزن والسماح له بأخذك في جولة. كن مستعدًا لأنك ستتألم كثيرًا. ستبكي. ستصرخ. ستتأذى لكن الأمور ستتغيّر بداية من هنا؛ سوف يتحسن الوضع بدءًا من هذه النقطة.

ستمر عليك أيام يعود فيها الحنين إلى الماضي لدرجة أنك ستعجز عن التنفس لأنك تفتقد مَنْ تحب كثيرًا. ستمر عليك أيام تريد فيها البقاء في الفراش والبكاء والتحديق في الرسائل التي كان يكتبها لك. ولكن ستمر عليك أيضًا أيام تستيقظ فيها بذهنٍ صافٍ دون أن يذكرك به شيء. ستمر عليك أيام تسمع فيها أسماءهم دون أن تطرف لك عين.

وكلما أدركت أنه لا بأس فيما تشعر به، كلما تعافيت أكثر. كلما سرتَ بجانب الحزن بدلًا من الهروب منه، كلما شُفيتَ أكثر. فبدلًا من تجاهل الحزن، صافحه وحيِّه بأذرع مفتوحة. ولا تتوقع أن تلتئم جروحك في غضون أسبوع. لا تتوقع أن تُشفى في غضون شهر. فقط توقع كسب الحب والاحترام لنفسك، وأنت تقوم بهذه الرحلة دون النظر إلى الماضي.



١٢

عندما لا يحبك شخص بعينه

إيلين نجوين

عندما لا يريدك شخص ما، يكون الأمر صعبًا في البداية. وأحيانًا ما يكون صعبًا جدًا.

إذ تعتقد أن هناك شيئًا خاطئًا بك، شيئًا غير مرغوب فيه، شيئًا يحتاج إلى الإصلاح والتغيير بكل تأكيد.

ستحاول تذكر كل التفاصيل الدقيقة لما حدث، وفحصها كأنها قضية وأنت المحقق الرئيسي؛ حتى تتمكن من تحديد سبب عدم سير الحياة بالطريقة التي تريدها.

ولكن لا توجد إجابة مُرضية أبدًا -حتى الإجابة التي قالها لك الشخص نفسه- لأنه ربما كان يحاول تركك بطريقة لطيفة، لكن غرورك المجروح سيرفض تصديق ذلك على أية حال.

وهكذا فهنالك عدد لا نهائي من الأسئلة التي لن تتوقف عن الدوران في رأسك، وقريبًا ستعتقد أنك لست جَيّدًا بما فيه الكفاية، أو تبدأ في الاعتقاد الأسوأ بأنك شخص لا يستحق السعادة. وبمجرد أن يبدأ الشك الذاتي والأفكار القاسية في التسلل إليك، ستضطر إلى مواجهة كل مخاوفك، والتي ستجعلك تسترجع كل الأوقات التي تم تركك فيها. حتى الجروح التي تظن أنها التأمت ستبدو لك ملتهبة وستفتح مرة أخرى. ستشعر بضآلتك وتفاهتك، وبثقلٍ لا يطاق في الوقت نفسه.

ولكن من حسن الحظ أن الأمر سيتحسن بمرور الوقت. قد لا تنساه تمامًا، لكن آلامك ستخف وستتوقف في النهاية عن التفكير فيها كل

ثانية. سوف تتصالح مع حقيقة أنهم لم يعودوا برفقتك، وأن الحياة ستستمر سواء أردتَ ذلك أم لم تُرِد.

وهذا لا يعني أنك ستتوقف عن استجواب وكراهية نفسك على كل ما حدث، وما كان من الممكن أن يحدث، كما لو أنك أُصِبت بطلق ناري لكن الرصاصة لم يتم إزالتها بعد؛ لذا فإنها تستمر في إيلامك من الداخل.

وبينما تعيدك الذكريات إلى حيث كنت، سوف تتمنى للمرة المليون لو أنك كنتَ شخصًا آخر أكثر جمالًا وذكاءً وبرودًا. شخصًا غير مضطر إلى سماع كلمة «لكن» التي تقال بعد عبارة «أعتقد أنك شخص رائع جدًا». وستفكر أن الأمور ربما كانت ستسير بشكل مختلف. ربما كنت ستعرف شعور أن تشغل بال من تحب، وأن تكون الشخص الذي يستمع لكلمة «أفتقدك». وأن كل كلمة تسمعها ستكون الكلمة المطلوبة فعلًا، بدلًا من الشعور بالاقتراب مما يريده قلبك دون الحصول عليه مطلقًا!

كن مستعدًا؛ لأن فيضان المشاعر لن يصيبك مرة واحدة فقط. وإنما سيحدث مرات عديدة، وفي كل مرة سيؤذيك كأنها المرة الأولى، وكأنك لَمْ تَمْضِ قُدمًا على الإطلاق.

ربما أنك لَمْ تَمْضِ قُدمًا بالفعل خاصةً إذا لم تفهم سبب عدم قدرتك على التصرف على طبيعتك، ولا زلت تجلد نفسك على النهاية التي أفسدتها بطريقةٍ ما. حيث ستسأل نفسك مرة أخرى ما الذي تفتقر إليه.. وما الذي تحتاج إليه حتى تستحق حبه؟

سترى عيوبًا ونواقصَ في كل انعكاس لك؛ لدرجة أنك لن تشعر بالكمال والسواء أبدًا.

لكن أرجوك استمع إليَّ.

إنه أمر مهم.

فما فشلت في رؤيته وتحتاج إلى معرفته الآن لتحرير قلبك هو أن تسأل كل الأسئلة الخاطئة، والأسئلة التي لا يمكنك التوقف عن طرحها، لطالما كانت الإجابة أمام عينيك وهي: أن هذا الشخص لا يريد أن يكون معك، بل لم يعد معك بالفعل، لقد اتخذ قرارًا واعيًا ليكون في مكانه الحالي.

إن هذا ما يحدث بمنتهى البساطة، دون حاجة إلى معرفة الأسباب.

وإذا سألنا بجدية، ما الفائدة من المعرفة؟

سنجد الحقيقة هي أنه: عندما يرفضك شخص ما، فالسبب غير مهم.

إذ لا يمكنك تغيير ذلك أو إصلاحه؛ فالحقيقة أنه لم يكن هناك شيء خاطئ أو مفقود في المقام الأول. لقد كنتَ شخصًا كاملًا حتى مع النواقص والعيوب التي تجعلك فريدًا من نوعك سواء قبله أو بعده.

لذا، إذا شَعَرْتَ يومًا بالحاجة إلى التحقق من ثقتك بنفسك بعد الرفض، فأرجوك لا تستسلم لذلك الشعور؛ لأنه لا يمكن لأحد أن يتقبلك وهو لا يرغب فيك، كما أنك لم تُولَد لتثبت نفسك أمام أي شخص.

قد يكون من الصعب فهم كل هذا حين تستثمر كثيرًا من الطاقة والوقت في الشخص المقصود؛ وبالتالي فإن الألم يملؤك نتيجة رفضه لك، ولكن إذا وضعت الأمور في نصابها واسترجعت كل الأوقات التي قلت فيها: «لا» لأشخاص يريدونك، لكنهم لم يكونوا مناسبين لك، ستتمكن حينها من تفهم الموقف، وستتوقف عن لوم نفسك كثيرًا.

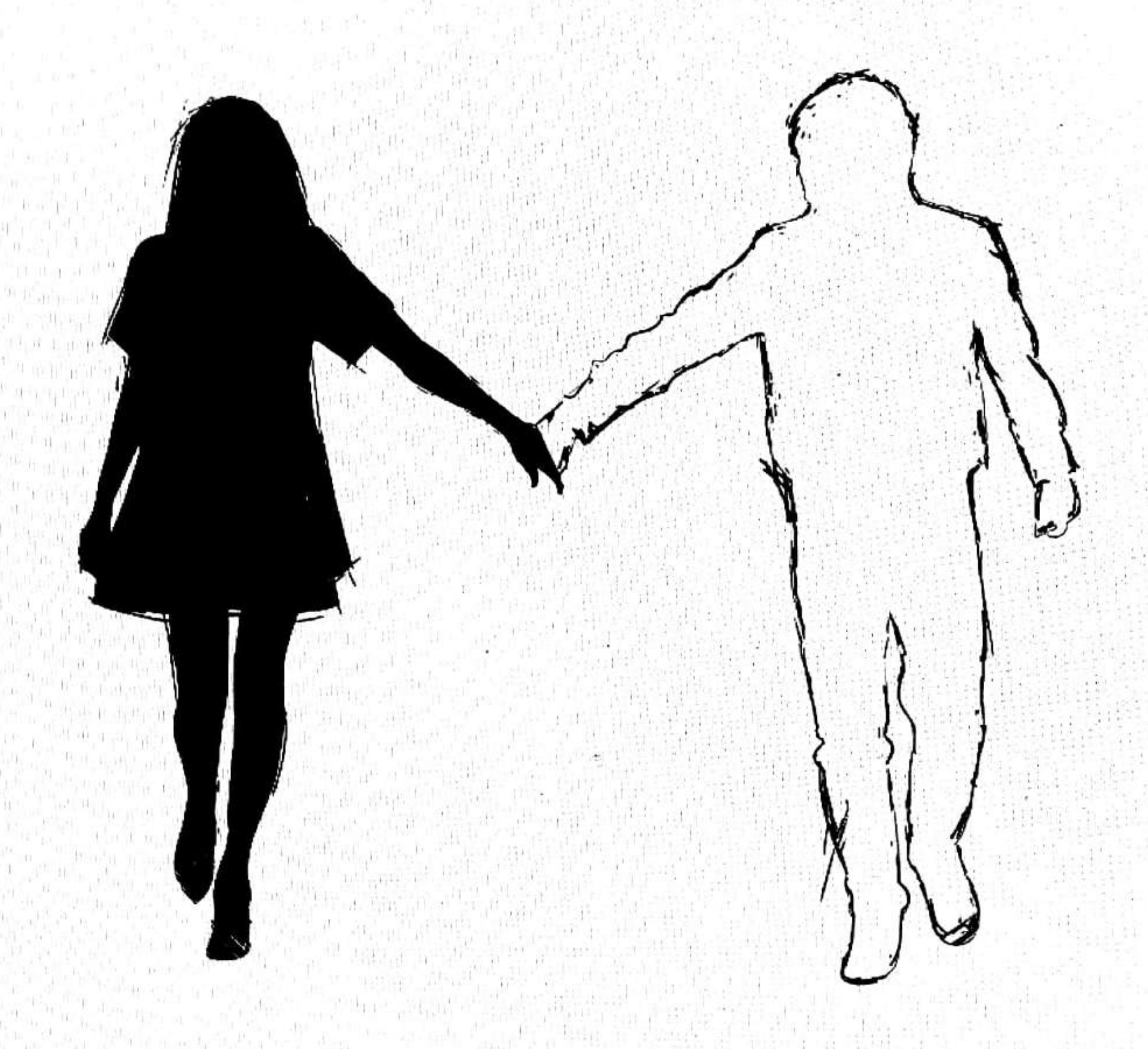
ستجد أنه من الأسهل قبول فكرة أنه لن يختارك الجميع، وأنه لا بأس بذلك لأنك تحترم وتحب نفسك بما يكفي لتتخلى عن الماضي، وتستمر في الذَّهاب إلى من يريدونك ويحبونك على ما أنت عليه.

وأخيرًا، إذا كنت لا تشعر بالكمال بمفردك، إذا كنت تعتقد أنك بحاجة

إلى ملء فراغك، وإذا عجزت عن فَهم نفسك، ولم تتعلم أن تحبها بعد، فاعلم أن اهتمام شخص آخر بك ليس الحل أبدًا؛ لأن كل ذلك لن يحدث بطريقة سحرية؛ بل الحقيقة أنه لا أحد يستطيع فعل ذلك سواك أنت.

أنت من تملك القدرة على اصطحاب نفسك إلى مكان يسوده السلام والقبول. أنت من تملك خيار أن تكون أكثر لطفًا مع نفسك كل يوم. أنت القادر على اتخاذ قرارات تُضفي الإيجابية على حياتك وتجعلك شخصًا أفضل.

فعندما لا يريدك شخص ما، تأكد من أنك ستشعر بالامتنان على صدقه وقراره في يوم من الأيام؛ لأنه سمح لك بالاستمرار في العثور على نفسك، والسعادة التي تستحقها. والتي لن تساعدك على إدراك مدى قوتك وشجاعتك فحسب، بل ستُظهر لك سبب عدم نجاح الأمور مع أي شخص من قبل.



١٣

عندما يبتعد الشخص الذي كان بإمكانك أن تحبه إلى الأبد

بو تابلين

إلى حبيبي، ومعلمي، وتوأم رُوحِي.

كم كنتُ حمقاءَ عديمةَ الإحساس، وكم أنا خجِلة من نفسي للسماح لك بالرحيل، ولترك الماضي يقف عائقًا في طريق شيء غير عادي، شيء ملموس وصادق.

لكن هذا ليس وقت المبررات أو الأعذار. يعلم الله أنك سمعتَ منها ما يكفي في الأسابيع القليلة الماضية، وأنا الآن قد استنفدتُ طرق التعبير عن الندم الشديد الذي أشعر به، وأقر أن الاعتراف بأفعالي وأخطائي أو الاعتذار لن يعوضك عنها، كما لا أريدك أن تعتقد أنها محاولة يائسة مني لكسب عواطفك مرة أخرى.

أنا متعبة وخجولة من إفساد أيامِك بإلحاحي اليائس، ولا أنوي القيام بذلك مرة أخرى. إنما أكتبُ لك؛ لأن الكتابة هي أصدق طرق التعبير.

أكتبُ لك؛ لأنني أعشقك، ولا يوجد شيء يمكنني القيام به حيال ذلك.

أكتب لك؛ لأن هناك أشياءَ يجب أن تُقال؛ ولأنني أعجز عن التفكير في أي شيء غيرك.

أتذكر في كل لحظة كيف كانتِ الأيام سلسة وبسيطة برفقتك، وكيف وقعنا بلطف في حب بعضنا. وبدلًا من الشعور بالحصار أو القلق والتفكير في المستقبل تمنيتُ لأول مرة في حياتي أن يمر الوقت ببطء، وأن تبقى الأمور حُلوة ولطيفة كما كانت، دون أن أُفسد أو أُحدِث فوضى في كل ما

كان حزًا ومبهجًا فينا.

لطالما كنتَ شخصًا أحترمه بشدة؛ أحترم عقله الاستثنائي، والطريقة التي ينظر بها إلى العالم من حوله بحماس وتساؤل يدفعانني إلى فعل الشيء نفسه.

أنا فخورة جِدًا بكل ما تفعله، وكل ما أنتَ عليه، كما أستمتع برؤيتك وأنت تثبت نفسك، وتحقق هذه الإنجازات المذهلة التي تحفز الناس من حولك على السعي والقتال بقوة من أجل رغباتهم وأحلامهم.

لم تمرَّ علينا لحظة مملَّة أبدًا، أنت تدفعني لأكون شخصية أكثر حضورًا وتناغمًا مع العالم من حولي، كما أن لديك طريقة تجعل للأشياء العادية سحرًا لا يُنسى.

كل يوم معك كان متعة وروعة.

يا إلهي، لقد جعلتني مكتملة السعادة.

أنت تأسرني بعواطفك، وتجعلني مشحونة بطاقة إيجابية تدفعني للاقتراب منك. أريد أن أكون معك إلى الأبد، وأن نعيش سعداء معًا إلى آخر العمر. نظرة واحدة منك تمنحني هذه الطاقة الاستثنائية التي تستهلكني وتهدئني في الوقت نفسه، والطريقة التي تزيل بها دفاعاتي وتتحداني في كل منعطف تساعدني على أن أصبح شخصًا أقوى عزيمة وأكثر شغفًا.

أشعر بالقدرة على فعل أي شيء وأنا معك، فأنت تُظهِر أفضل ما لديَّ.

أُحبك أيها الغالي، وقد كان من دواعي سروري أن أحبك.

إنه لشرف لي أن أُحبك، ورغم أنني أتألم من دونك كل يوم، ويؤسفني أن علاقتنا أصبحت مهترئة ومؤلمة، إلا أنني أشعر بالراحة حين أتذكر

يقيني المطلق لما أريد.

أريدك أن تعرف أنه لن يمر يوم واحد دون أن أعطي العالم أفضل ما لديَّ؛ لتعويضك وحمايتك وخدمتك، والاعتراف بالامتنان اللامحدود لامتلاك قلبك وثقتك بي مرة أخرى.

إني أعشقك... لقد كنتَ نورًا حقيقيًا بالنسبة لي. وإذا لم يكن هناك شيء آخر لنفعله، دع هذه الكلمات تتحدث عن أثرك العميق والرائع في الحياة الذي ظل معي بكل تأكيد..



١٤

عندما يتركك أحدهم..

اسمح له بالرحيل

آري إيستمان

«طالما تركك، فيجب أن تسمحي له بالرحيل».

تجلس أمي على طاولة المطبخ، وهي تقول هذه الجملة البسيطة. فأرغب في إخبارها أن الأمر ليس بهذه السهولة، وأنني لا أفهم السبب، بينما تدفع نحوي طبقًا من الطعام بلطف، لكنني لا أشعر بالجوع.

إن عينيها خضراوان مثل عيني، أستطيع أن أرى القلق باديًا على وجهها. فأريد أن أخبرها أنني على ما يرام، ولكني في تلك اللحظة لا أشعر أنني بخير أبدًا.

«لكن لماذا يقول هذه الأشياء؟ لا أفهم. لا شيء مما يقول له معنى» أسألها وأنا أحدق في يدي؛ لأنني أخشى النظر مباشرة إلى أمي. لقد واجهت معها صعابًا لا يمكن تصورها، وتناوبنا معًا على السيطرة عليها. لقد واجهنا عواصفَ متعددة برفقة بعضنا البعض. فنحن كالآلهة الإغريقية بأثينا، محاربتان قويتان ومقاومتان وأنا أعرف ذلك. لكن حبيبي تركني ولا أستطيع التوقف عن البكاء حتى الآن. أريد أن أسألها كيف يمكنني الوقوف في وجه الصخر، رغم شعوري بأن رمية حجر واحدة ستكون كافية لانهياري.

أجابتني: «هناك أمور تفتقر إلى المنطق. وقد تقودك محاولة فَهمِها إلى الجنون أحيانًا».

لقد تعلمت أن الناس يمكنهم أن يقولوا عكس ما يقصدون، أو ربما أسوأ

من ذلك، إذ يمكنهم أن يقصدوا أمرًا حقيقيًا، والتحدث عنه بصدق تام، إنهم يريدونك ويحبونك بينما تكون مشاعرهم حقيقية وصادقة. لكن كل شيء يتغير... مشاعرنا، آمالنا، رغباتنا، يمكن أن تتغير بهذه السرعة، وتتركنا ندور حول أنفسنا في الطريق!

لقد كنت أشاهده يخرج من الشقة بقرار جديد... وأنا أعلم أنه سيكون معها الآن، إنه يريدها.

ورغم هذا فما زلت أسأل نفسي: لماذا؟ لماذا أشعر بهذا السوء؟ ولماذا غيَّر رأيه؟

لكني أؤمن أنه إذا تركك أحد، فعليك أن تسمح له بالرحيل؛ لأنك إن لم تفعل ذلك، فستجلس على قارعة الطريق. بينما ينقبض قلبك مع مرور كل مصباح سيارة. ستظن أن كل سيارة هي سيارته، وستنتظر على أمل أن تكون السيارة القادمة هي السيارة المرجوة.

ستفكر في احتمالية عودته، وإن كان هذا مجرد حُلم، أو سطوة كابوس!

لذا ستجلس، وتنتظر، بينما تغرب الشمس وتشرق من جديد، وأنت لا تزال على حالتك.

ولكن يا عزيزي، إذا انتظرت طويلًا، فستستمر الشمس في الشروق والغروب، وأنت لم تبرح مكانك فحسب.. أنا لا أقول: إنه لن يعود أبدًا. لكن الحقيقة أنه ربما يعود وربما لن يعود.

حسنًا، أنا لست عرَّافة. أنا لا أدرك موقفك أو ما سيحدث معك. ولكن إذا غادر حبيبك، عليك أن تسمح له بالرحيل؛ لأنك لا تملك خيارًا آخرَ؛ لأنه اتخذ القرار بالفعل.

فقد كان من الممكن أن يبقى. لكنه لم يفعل.

آسفة. فأنا أريد أن أعانقك الآن؛ لأن هذا أمر قاسٍ ومؤلم. لكن الحقيقة أنه اتخذ قرارًا متعمدًا بإرادته الحرة. أنا لا أعرف سبب ذلك القرار. وربما لا تعرفه أنت أيضًا. لكن هذا ما حدث، والآن فالوقت ملك لك.

إنه وقتك أنت. انظر إلى غروب الشمس، أليس جميلًا؟

حسنًا، أعذروا وقاحتي في السؤال، ولكني أردت التحدث بجدية... انظروا إلى تلك الشمس... فالشمس نجم عملاق يبعد ٩٢,٩٦٠,٠٠٠ ميلًا عن الأرض، وها أنت تنظر إليها. إنها أهم مصدر للحياة لكوكبنا، وها أنت تنظر إليها.

هذا شيء يجب أن نستوعبه؛ لأننا جميعًا نعتقد أن مشكلاتنا، وخاصة الرومانسية، هي نهاية الكون، لكن ها هي الشمس تستمر في الاحتراق؛ لذا فأنت في حاجة إلى الاستمرار في الاحتراق أيضًا. وكأنك نجم من أجرام الأرض.

ومرة أخرى، أنا آسفة إذا كنت أتحدث بطريقة ميلودرامية(2)، ولكن يجب أن يُذكرك شخصٌ ما أنك إذا تركك أحد، وجعلك تظن أنك مجرد رماد فحسب. وتتساءل هل أنت نتيجة انفجار نجم؟ فاعلم أن الإجابة هي لا. فأنت نجم يصل إلى آفاق جديدة. وستتعلم أن تكون بخير في مكانك في السماء. أما الجبناء فهم كالشُّهُب، يهربون. لكنك هنا يا عزيزي، صامد لم تهرب!

إذا رحل عنك، قبّله قُبلة الوداع، فقد تكون أنت أكثر إشراقًا وجمالًا من قدرته على الاستيعاب. اسمح له بالرحيل. امْضِ قُدُمًا مع أشخاص آخرين، أشخاص من المقدَّر لك أن تكون معهم؛ لأنك من دونهم قد تصاب بالانهيار، وتواصل السؤال إذا كان الأمر يستحق أم لا.

أنت تستحق.

أسأل أمي من جديد:

»كيف يمكنني السماح له بالرحيل؟» على أمل أن ترضيني إجابتها هذه المرة.

لكنها تقول: «أنتِ وحدك من يقرر. ربما سيحدث ذلك ببطء، وربما تحتاجين إلى بعض الوقت، لكنك في نهاية المطاف، ستفعلين».

---

(2) ميلودراما هي نوع فرعي من الدراما، تتميز بشخصيات نمطية ومشاعر مبالغ فيها وصراعات شخصية، وعادة ما تركز أكثر على الحوار.

١٥

عندما تدرك السبب الحقيقي

وراء تغيره معك

كيم كويندلين

لن تتحكم في أحد؛ لأنك لا تستطيع ببساطة.

وسواء صرت تعرف ذلك الآن، أم لا تزال في مرحلة إدراك هذه الحقيقة، فإنك ستفهم في مرحلة ما أن الشخص الوحيد الذي يمكنك التحكم فيه هو أنت.

إذ يمكنك التلاعب بشخص آخر، أو التنمر له، أو إشعاره بالذنب، أو التوسل إليه. لكن الطريقة الوحيدة التي سيتغير بها ستكون من تلقاء نفسه.

إن الأمل في التغيير شعور مريح، الأمل في أن يتصرف غيرك بشكل مختلف حتى تتمكن من إصلاح ما تبقى من علاقتك به؛ ولا تضطر إلى البدء من جديد في ظل ضياعك وتشتتك.

فبعد مرور أشهر أو سنين من المنح والعطاء في علاقتك بشخص آخر، سيبدو أن خيار البقاء على أمل أنه سيتغير بشكل سحري أسهل بكثير من فكرة الانفصال عنه وتركه يمضي قُدُمًا.

ولكن في بعض الأحيان يكون التغيير ضروريًا؛ لأنه شخص مسيء لك، أو غير مخلص، أو أناني معك بشكل لا يُصدَّق، أو غير مبالٍ تمامًا بالعلاقة بينكما.

في بعض الأحيان، يكون التغيير شيئًا مطلوبًا لكنه مفقود، إذ تتمنى بينك وبين نفسك لو أنه يصبح شخصًا أكثر بهجة، تتمنى لو أنه يهتم أكثر

بذات غير ذاته، تتمنى لو أنه يحب الأشياء نفسها التي تحبها.

ولكن سواء كانت الرغبة في التغيير غير عادلة أم مجرد حلم قديم بسيط لديك، فهذا أمر لا علاقة له بالموضوع؛ لأنه شيء خارج حدود قدرتك؛ إذ يمكنك ممارسة التوسل والترجي والطلب، والابتزاز، والإغراء، والتحفيز، والاتهام. لكنك لن تكون قادرًا على تغيير جوهره، إلا إذا أراد هو تغيير ما بنفسه.

هذا هو أحد أصعب الأجزاء في العلاقات؛ والذي يتلخص في إدراك الفرق بين التحلي بالمرونة، والرغبة في تسوية الأمور مقابل الوقوف على أرض الواقع.

فعندما تعرف أنك تستحق الأفضل، فإنك تدرك الفرق بين امتلاك معايير عالية والعثور على شخص يحبك بحق، تدرك تأثير وجود قائمة متطلبة وسخيفة من التوقعات التي لا ترغب في الخضوع لها، كما أنه من المستحيل تحمُّلها في الوقت نفسه.

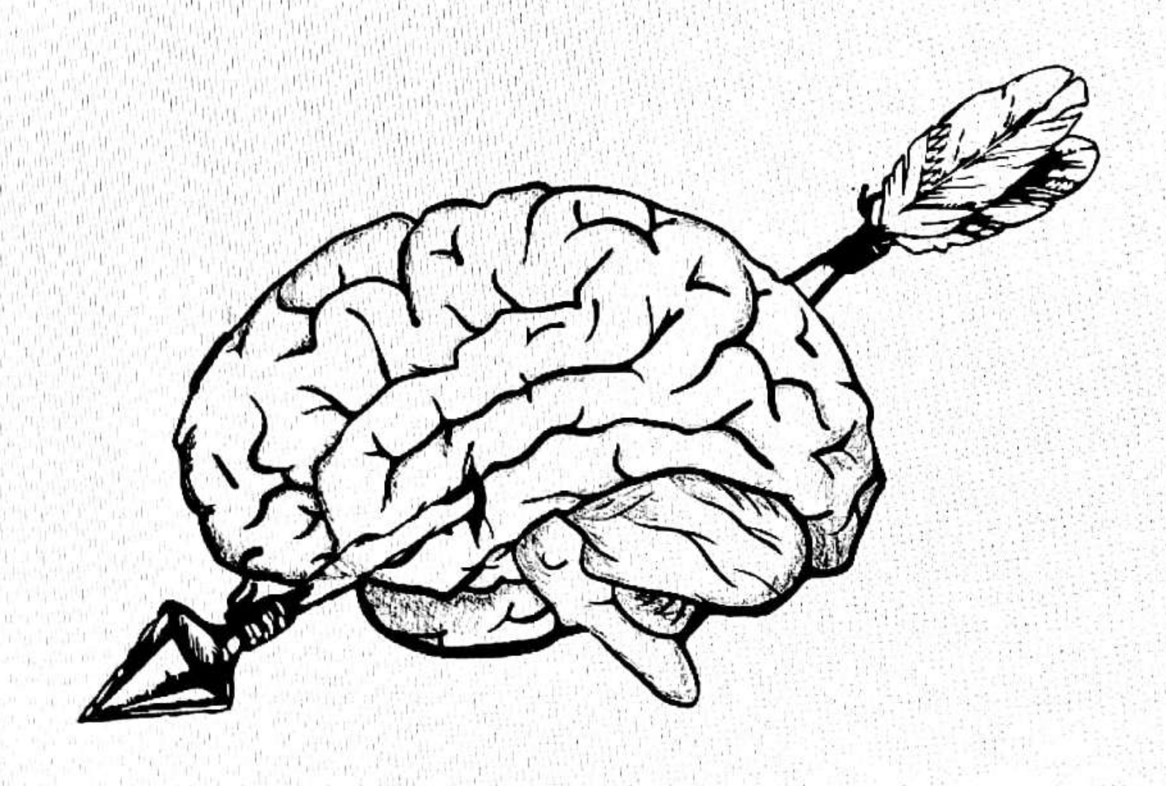
لكن أحد مفاتيح السعادة في حياتك العاطفية يكمن أيضًا في القدرة على تحديد متى يجب عليك أن تبقى، ومتى يجب عليك أن ترحل، متى تكون شخصًا مرهقًا له متطلبات كثيرة، ومتى تكون شخصًا حازمًا بشأن المعاملة التي تستحقها.

فلا يمكنك إجبار الناس على حبك، أو معاملتك بطريقة معينة، لا يمكنك جعلهم صادقين، ومخلصين، وداعمين، وطيبين معك. ولكن يمكنك أن تحب نفسك بما فيه الكفاية لتحديد متى يتم التعامل معك بشكل خاطئ، ومتى تستحق معاملة أفضل.

إن الأمر لا يتعلق بتغيير الأشخاص، ولم يكن كذلك قَطُّ. فإذا كنت تبحث وتفكر في طرق يمكنك «إصلاحهم» من خلالها، فاعلم أنك تخوض

معركة خاسرة، وأن الاتجاه الوحيد الذي يجب أن تأخذه هو ما سيقودك إلى ذاتك أنت.

استمعوا إلى أنفسكم، استمعوا إلى حدسكم. وإذا كان هناك من يسيئون معاملتكم بطريقة ما، فستلاحظون وإذا كنتم مُزايدين بشكل مفرط فستلاحظون ذلك أيضًا.. فقط إن استمعتم إلى أنفسكم بصدق. واعلموا أنكم لا تمتلكون القدرة على تغيير أحد. فكل ما باستطاعتكم فعله هو أن تقرروا إذا كنتم ستبقون مع هؤلاء الأشخاص أم لا.



عندما تعجز عن نسيان شخص قد نسيك بالفعل

رانيا نعيم

هناك سببان رئيسيان وراء نضالنا من أجل نسيان شخص ما؛ هما:

١- أننا نعتقد حقًّا في كونه الشخص المناسب.

٢- أننا نخشى ألا نجد شخصًا أفضل منه.

ومع ذلك، يجب علينا جميعًا أن نتذكر أمرين؛ وهما:

١- إذا كان أحدهم هو الشخص المناسب، فإنه سيعود إلينا بغض النظر عن مدى ابتعاده.

٢- يمكننا دائمًا أن نعثر على شخص أفضل أو بالأحرى، شخص جيد لن ينسانا.

ربما يكون الشعور بالنسيان أو الإهمال من قِبل شخص تهتم لأمره أحد أكثر المشاعر ألمًا للروح في العالم، ولكن بدلًا من إجبار نفسك على محاولة نسيان ذلك الشخص أريدك أن تتذكره على حقيقته.

تذكر عندما كنت تبكي وحيدًا في الليل، تذكر الألم الذي سبَّبه لك، تذكر عندما كدت تختنق بالدموع من البكاء عليه، تذكر كيف كان عليك إخفاء عينيك خلف نظاراتك الشمسية حتى لا يتمكن أحد من رؤيتها، أو رؤيتك.

تذكر أعياد ميلادك، تذكر كيف اختار بكامل إرادته ألا يحتفل بعام آخر معك، تذكر أنه الآن سعيد أكثر بالاحتفال في مكان آخر، وربما مع شخص آخر.

تذكر أنه يريد أن يكبر بدونك. تذكر الأوقات التي كنتَ فيها وحيدًا، تذكر كيف قطع لك وعدًا بعدم تركك، تذكر كيف كان بإمكانه انتشالك من وحدتك لكنه اختار جعلك تحدق في أربعة جدران لأنه وجد شخصًا آخر يشاركه وحدة لياليه.

تذكر حقيقة ذهابك وحيدًا إلى حفل خطوبة أو زفاف، تذكر أنه تركك وحدك بدلًا من أن يكون بصحبتك، تذكر أنه أقنعك بالسير في اتجاهٍ معين، ثم انعطف فجأة حتى ابتعدتما عن بعضكما البعض.

تذكره عندما سألَتك عائلتك عن حالته الاجتماعية، تذكر كيف كان بإمكانك تجنب هذا السؤال بسهولة إذا كان متواجدًا للإجابة عنه من الأساس..

تذكر أنه لم يرغب في منحك إجابة، أو حتى مساعدتك في العثور عليها.

تذكره عندما تقضي وقتًا ممتعًا مع بعض أصدقائك، تذكر أن هذا ما كان يجب أن يُشعرك به، لكنه قرر أن يكون غريبًا عنك وليس صديقًا لك!

تذكره عندما تبتسم لأن شخصًا ما يُشعرك بالتقدير الذي تستحقه، تذكر كيف عجز هو عن فعل ذلك، تذكر كيف سرق منك الابتسامة ببطء، تذكر أنه اختار جعل شخص آخر يبتسم بدلًا منك.

تذكره في كل مرة تحاول فيها نسيانه، تذكر حقيقة أنه لا يذكرك، وأنه يريدك أن تنساه،

تذكره حتى عندما تتخطاه أخيرًا، تذكره عندما تراه وتشعر أنك لم تعُد تعرفه..

١٧

عندما تشعر بالامتنان لشخص حطم قلبك إلى الأبد

ماريسا دونيلي

لم يكن من المفترض أن أقع في حبك.

نظراتك كانت مخيفة ،كما أنك سريع الغضب.

كنت عنيدًا تجادل كثيرًا، لكنك في الوقت نفسه بَدَوْتَ عاطفيًا بشكل رائع.

لقد تهتُ في هاتين العينين، وشَعَرْتُ بالأمان في هاتين الذراعين.

لقد بدأنا بلا توقعات. فقلت لنفسي: إننا نمرح فقط في علاقة غير جادَّة.

لكننا تبادلنا الابتسامات لأننا استمتعنا بصحبة بعضنا. قضينا أوقاتًا مرحة، وكنَّا سعداء.

لم نفكر أننا سنقع في الحب.

لم أقصد قطُّ أن أتعلق بك بهذا العمق، ولم أتخيل أن أشعر معك بهذه الراحة وتلك المودة.

ولا أعرف إذا كنتَ قد شَعَرْتَ بالشعور نفسه عندما رقصنا معًا، وتلاشت كل الأصوات من حولنا. ربما كان طريقًا خاطئًا عبرناه دون أن نشعر.

كنا نرقص معًا وندور وندور.

أو ربما كان ذلك عندما استكشف كلٌّ منا عقل الآخر ونحن برفقة

بعضنا، عندما اعترفنا بأسرار كنا خائفين جدًا من مشاركتها.

لقد انفتحنا على بعضنا ببطء، وتعلمنا أن نثق مرة أخرى.

لم يكن من المفترض أن أقع في حبك، لكنني فعلت تدريجيًا، وأعتقد أن ذلك ما حدث معك أيضًا. حدث بالضبط كما يُقال، ببطء، ثم دفعة واحدة.

حتى وجدنا أننا نتشارك كل شيء.. حتى أحلامنا.

فأصبح الهمس بكلمة «أحبك» متكررًا في الليل، وفي الصباح، وعندما أوصلتك مرة، وعندما اصطحبتني مرة أخرى، إلى أن أصبح له تأثير كبير.

لكننا تواجهنا بعد ذلك كما يحدث في الأشياء الجميلة أحيانًا، فقد كان كلانا مخطئًا، ربما أكثر مما ظننا.

لقد قاومنا بشدّة. أنا بالكلمات، وأنت بتلك النظرات المخيفة، وغضبك السريع. لقد انهرنا، تناثرنا إلى قطع صغيرة كان من الصعب جدًا جمعها مرة أخرى.

ورغم أنه كان هنالك جزء مني يعتقد أنه باستطاعتنا جمع هذه القطع ثانية.

إلا أنه بعد ذلك جاءت حسرة القلب غير المتوقعة، كنتُ أعرف أنه لا مفرَّ منها؛ ولذا سقطتُ... كنتُ ضعيفة.

لم يكن من المفترض أن أقع في حبك، لم يكن من المفترض أن أتأذى، لكنني تأذيت رغم كل شيء. بينما تحولتَ أنتَ إلى شخص لم أعد أعرفه إطلاقًا، شخص لم أكن لأصدق أنك يمكن أن تكونه. لقد حطمني ذلك تمامًا.

هشمتني إلى أجزاء صغيرة، وتفتت قلبي إلى شظايا أصغر، عَرَفْتُ أن

جمعها مرة أخرى سيستغرق وقتًا طويلًا.

لكنني سامحتُك.

سامحتُك مع مرور الوقت، وبعد الدموع، عندما استيقظت على نور الشمس في يوم جديد ورأيت الحرية، وشعَرتُ بالحِمل الذي رُفع عن قلبي.

لقد كنتَ الفتى ذا النظرات المخيفة، والذراعين اللتين تقومان بحمايتي.

كنتَ الفتى الذي اكتشفتُ تفاصيل حياته، الذي فتحتُ قلبه... الذي كان يحمل قلبي بين يديه.

لقد تعلمنا معًا كيف نحب من جديد، كيف ندع شخصًا يدخل قلبنا ونحن ما زلنا ضعافًا، وما زلنا خائفين. لقد وقعنا في الحب. وبسبب هذا، أنا ممتنة لك إلى لأبد.

أنا ممتنة للمشروبات التي احتسيناها بجانب حوض السباحة، للأوقات التي تنزهنا فيها يصحبنا الكلب، لجولات السيارة عندما كنا نترك نوافذها مفتوحة. أنا ممتنة للأرجوحة التي بنيتَها لي في الفناء الخلفي، لرائحة مزيل العرق الخاص بك، لإطارات الصور في غرفتك التي تحوي صورًا لنا ونحن نضحك، ونبتسم، ونرقص، وندور، ونجول.

لقد حطمتَ قلبي لكنني شاكرة لك للأبد... شاكرة لهذه اللحظات والذكريات والقُبلات والسقطات التي نستعيدها عندما نغلق أعيننا، شاكرة لكل ما تعلمته من فقدانك؛ لجعلي أدرك ما أستحقه، وأدرك مدى قوتي وقدرتي على الحب، شاكرة لك على التخلي... وأتمنى أن تعرف أنني سامحتُك... لكنني ما زلتُ أتمنى أن تفتقدني عندما تكون معها؛ فربما يومًا ما ستسامح نفسك.

١٨

عندما تتوقف عن الاتصال بأحدهم

إيلين نجوين

لم أتصل بك؛ لأنني لم أردك أن تسيء تفسير نيتي. لأن كل ما في الأمر أنني فكرت فيك، وظننت أنه سيكون من الرائع أن أسمع أخبارك.

لكنني عَرَفْتُ أنك ستقرأ ما بين السطور، وستبحث عن معنًى خفي في مكالمتي، وكأنك تتوقع شيئًا ستفعله لو كنتَ مكاني.

كنتَ تتوقع شيئًا أكثر من مجرد محادثة فاترة. شيئًا مثل اهتمام خاص، أو دعوة، أو خُطّة. ولأكون صادقةً معك، فأنا لستُ في وضع يسمح بالقيام بتلك الأشياء بأي شكل من الأشكال، كما أنني لا أستطيع أن أتحمل مسؤولية عبارة »اشتقت إليك« التي قد ينزلق بها لساني فجأة.

قد أرغب في المجيء إليك لجميع الأسباب الخاطئة مرة أخرى، مثل المرة السابقة التي راسلتك فيها في الساعة الرابعة بعد حفلة مملّة، وقلت لي: إنه يمكنني المجيء، كنت قد تخليت تمامًا عن أي منطق ووجدت طريقي إليك من جديد، ولولا الظروف لتطورت علاقتنا.

المشكلة ليست أنني أردتُ أن أكون معك؛ بل لأن الساعة كانت الرابعة صباحًا، وقد كنتُ في حالة يأس، وبحاجة شديدة إلى المواساة.

والأسوأ من ذلك هو أنك قد ترغب في الشيء نفسه فحسب، وهذا سيشعرني بالشفقة على نفسي، وبفقدان أي احترام أكِنُّه لذاتي!

أخبرني إذن ماذا لو تكرر هذا الأمر مرة أخرى؟ كيف أقاوم اهتمامك ودعوتك وخُطّتك؟ كيف يمكنني الاستمرار في الحماقة باتخاذ قرارات لا تفيدني؟

من الواضح، أنني لا أقدر ولن أستطيع. فإذا حدث ذلك كما حدث منذ عام مضى، فمن المحتمل أنني سأرسل لك رسالة في غضون ٣٠ ثانية من اتصالك بي، وسأهرَع نحوك مرة أخرى. وربما لن أكترث بأي حسابات عملية حينها، على الرغم من إدراكي التام أنني سأكون الشخص الذي سيتأذى في النهاية!

لكنني بلغتُ من العمر ٢١ عامًا، ولا أريد أية متاعب بعد الآن. فلم تعد تثيرني علامة الخطر، ولحظات المتعة اللحظية التي ستدمرني في النهاية. لقد مررت بما يكفي لأرى نهايتنا قبل أن نبدأ من جديد؛ لذا أرجوك دعني أوفر المتاعب على كل منا.

لنكن منصفين.. فإن ما أقوله لا يتعلق بك، أنا لا أتواصل معك، أو مع أي شخص آخر؛ لأنني في الحقيقة أحتاج الآن إلى التواصل مع نفسي، ولم يعد يهمني مدى روعة الشخص في هذه المرحلة من الحياة.

أنا لستُ مستعدة لكلمة «نحن»، وسعيدة لكوني بمفردي. فهناك كثير من الأشياء التي أود القيام بها لنفسي ومستقبلي، ولن أكون قادرة على بذل قصارى جهدي إذا تم استثمار وقتي وطاقتي في مكان آخر. والأهم من ذلك، أنه ليس لديَّ أي فكرة أين سأكون في غضون عام أو عامين.

أنا لا أريد أن أرتبط بشخص، أو ألتزم حياله بشيء، وإن كنت أتظاهر بكوني فتاة هادئة تقوم بأشياء عادية، فالحقيقة أنا لستُ هادئة ولا أريد أن أكون عادية مع الأشخاص الذين أحبهم.

أريد أن أكون موجودة بكل كِياني، أريد تقديم وعود عندما أكون قادرة على الحفاظ عليها وإنجازها إلى أفعال حقيقية. ومن الناحية الواقعية، لم يحنِ الوقتُ لذلك بعدُ.

ولذا فإن لم تتلقَّ استجابة مني، فهذا لا يعني أن قلبي بلا مشاعر.

فلطالما فكرتُ وحذفتُ رسائل قبل أن أنتهي من كتابتها. لطالما انتظرتُ رسالة أخرى رغم عدم ردي. لطالما تمنيتُ أن يحاول شخص ما كسر جدراني، ويُظهِر لعقلي العنيد كم يمكن أن يكون خاطئًا!

إن بابي قد يكون مغلقًا لكنه لم يُقفَل للأبد بعدُ. فعلى الرغم من كل شيء، أنا ما زلت امرأة، وأحيانًا أكون امرأة تريد أن تحظى برجل إلى جانبها. لكنني أعتقد، للأسف، أنني لا أستطيع أن أحصل على الخيارين معًا.

ورغم كل ذلك، فلا بأس بي.. عمري الآن ٢١ عامًا، وإذا كان هناك أي شيء جدير بالاهتمام قد تعلمته، فهو الصبر وضبط النفس.

سأنتظر وسأبقى متمسكة بالحياة التي أطمح أن أعيشها؛ لأنني أعرف أن الأشياء التي أريدها حقًا ليست متاحة حاليًا، إنها تستغرق وقتًا طويلًا.

أما في الوقت الحالي، فلا أمانع أن يكون هاتفي صامتًا.

عندما تتمكن من التوقف عن حبهم

آري ايستمان

عندما تقرر التوقف عن حب أحدهم، سيقنعك جسدك بأن هذا القرار خاطئ.

إذ إن كل شيء بداخلك سيحترق بالوعود، وبأفكار حول المستقبل، وبنسخة مختلفة منك تمامًا، نسخة ما قبل الانهيار؛ ما قبل النهاية؛ قبل أن تواجه الحقيقة الخانقة بأنه لم يعد من المفترض أن تحبه مجددًا. وإنما يجب عليك تخطي هذا الشعور الآن.

افتح صندوقًا بكل الذكريات التي تحاول نسيانها. واجعلها تتناثر في جميع أنحاء الغرفة، وخذ وقتك دون أن تضيع لحظة واحدة. فكر بكل ذلك. اسأل نفسك إن كنت تشم رائحة الشخص ذاته على قميص لم ترتديه منذ شهور عديدة.

لا تركض نحو الهاتف لإرسال رسائل ستندم عليها عندما يتلاشى ألمك بالتدريج

اجلس فحسب.

تذكر كيف شعَرْتَ معه في كل لحظة، تذكر كيف كانت ضحكته تشبه تدافع قطيع ثائر من الحيوانات.

اللعنة على هذا القطيع فأنت تخاطر باحتمالية دهسك في كل مرة!

فكر في المرة الأولى التي أخبرك فيها قلبك أن هذا الشعور مختلف عن المرات السابقة، وأن هذا ليس الحب الذي سمعتَ عنه.

بل هذا هو النوع الذي ينفجر، وكأنه وعاء غير مراقب من الماء، واعلم أن هناك قوة في ذلك لا يمكنك إنكارها.

العن تلك اللحظات في صمت، وبعد ذلك، العنها بصوت عالٍ. انظر إلى هذه أشباح تلك الأوقات السعيدة، وفكر كيف لم يُحذِّرك أحد من آثار المطاردة. وأن كلمة الوداع لا تعني أن كل شيء ينتهي.

اشعر بالحقارة والخجل في نفسك، وأنه يجب أن تكون شخصًا أفضل من ذلك، وكأنك تعرف جيدًا كيف تكون بخير، اصرخ... اصرخ حيث لا أحد، واصرخ على الجميع في آنٍ واحدٍ.

ثم قم بحفظ الصندوق بعيدًا، وإذا شعرت بارتياح، فيمكنك التخلص منه نهائيًا. ضعه فقط في مكان بعيدٍ عن نظرك في الوقت الحالي.

تحسس نبض قلبك. واندهش من تسارع نبضاته التي تصل إلى مائة ألف مرة كل يوم. فالأمر يبدو كما لو أنك تفكر في حبيبك مائة ألف مرة. لكن الحقيقة أن قلبك لا زال ينبض ويضخ الدم. على الرغم من شعورك بكونه مكسورًا، فهو لا يزال ينبض مثلك تمامًا.

شاهد فيلمًا أو عرضًا كوميديًّا يُخرج الضحكة منك رغمًا عنك، فإن إحدى هذه القهقهات القوية يمكن أن تزيد من تدفق الدم بمعدل أكثر من٢٠٪، لذلك اضحك حتى عندما تكون غير متأكد من أنك تستطيع الضحك. شاهد عزيز أنصاري(3)، أو إيمي شومر(4)، أو جون مولاني(5). اختار الأشخاص المُفضَّلين لديك. واشعر بنفحات قلبك واتركها تشفي جسدك .

تذكر أن قلبك ليس مكسورًا، فالأشياء المكسورة لا تستمر في العمل. أنت مجروح فحسب لكنك ما زلت تعمل.

اتصل أو تواصل مع شخص لطالما كان متواجدًا من أجلك، ربما كان

صديقًا أو أحد أفراد العائلة. ثم أخبره بخمسة أسباب مختلفة تجعلك تهتم بأمره، وتقدر علاقتك به.

تذوق بعض الحنين، وامزح معه عن قصة من ماضيكما معًا. على الرغم من أن الحب الرومانسي جميل، فإنه نوع واحد من الحب، ولا يكفي وحده كي يعيش عليه الشخص. اكتب ملاحظات عن جميع الأشخاص في حياتك. عن كل الحب الذي يحيط بك.

اذهب في نزهة، وتعهد خلالها أنك ستسمح لنفسك أن تشعر بما أشعر به - اسمع كل خطوة، تحقق من رُوحك. هل تشعر بالحزن؟

هل أنت غاضب؟ هل تشعر بالضياع التام؟ استمع إلى كل ذلك.

واقبل الحقيقة. قرر أن تكون هذه النزهة هي الوقت الذي ستفصل فيه نفسك عن مشكلاتك، وتشعر بالحزن كيفما تشاء..

ابكِ. تساءل. انفصل، وابحث عن حبيبك على وسائل التواصل الاجتماعي.

وإذا كنتَ تريد البكاء أكثر. فكر في الاتصال به أو إرسال رسائل نصية... ولكن لا تفعل ذلك.

عندما تقرر التوقف عن حبه، ستفعل كل ما يمكنك التفكير فيه لتحقيق ذلك.

لكن ربما أنك لست على استعداد للتوقف بعدُ. ربما أن الوقت أو المسافة أو بعض المكونات السحرية الأخرى ستفي بالغرض. أو ربما أنه لا بأس من الاستمرار في حبه. ربما يكون قلبك قادرًا على امتلاك مساحة كافية لقطعة من الحب تبقى إلى الأبد. وكأنها لوحة محفوظة، أو قطعة أثرية في الجزء الخلفي من صدرك.. ربما قد تجد حلًّا.

وإذا وجدتَ أنك بعد كل هذا لا تزال تحبه، فما العيب في ذلك؟ يمكننا جميعًا أن نستفيد من الحب حتى لو كان من النوع الذي يُخبأ في صندوق!

---

(3) عزيز أنصاري ممثل كوميدي أمريكي الجنسية هندي الأصل

(4) إيمي شومر هي ستاند أب كوميديان، وممثلة، وكاتبة، ومنتجة أمريكية

(5) جون مولاني هو ممثل، وكاتب، ومنتج، وكوميدي أمريكي



٢٠

عندما ترغب في العودة إليه

كيم كويندلين

أنت وحيد وهذا أمر مُزرٍ.

فالحزن والعزلة شعوران ثقيلان للغاية، وربما تكون قد استعدتَ عرض الانفصال في عقلك لآلاف المرات، وتخيلت ألف سيناريو مختلفًا للمصالحة، لكن يبدو أن طريقة معالجتك للأمر مختلفة عن أي شيء آخر في حياتك.

وهذا هو الشيء الوحيد الذي يمكنك التفكير فيه.

إن توازنك معطل عن العمل، فأنت لا تعرف كيف تشرح شعورك الحالي.

لقد مررتَ بكثير من الانفراجات والأزمات العاطفية في فترة قصيرة من الوقت؛ بحيث أصبحتَ عاجزًا عن معرفة الفرق بين فقدان الشخص، أو ببساطة فقدان الحب.

كيف تعرف أنك تفعل الصواب؟ و كيف تعرف أنك لا ترتكب خطأً ما؟

إن الغريزة ستقودك إلى العودة إليه، وإلى القيام بذلك حتى دون تفكير، ستقودك لتتبع دوافعك، والاستماع إلى قلبك؛ لأننا مُهيأون لنؤمن بأن هذا هو الحب.

هذا هو الحب الذي شاهدناه في الأفلام، شاهدناه على التلفاز، سمعناه في ألف أغنية عاطفية، لكنه ليس حبًا حقيقيًا. إنها مجرد قصة جيدة. فاليأس والسباق على استعادة شخص ما، وإضفاء الطابع الدرامي مشاعر من شأنها أن تبقينا مهتمين ومشاهدين ومستمعين.

لذا نعتقد أن هذه هي الطريقة التي من المفترض أن نتصرف بها في الحياة الواقعية أيضًا. لكن الواقع لا يحدث في ١٠٥ دقائق، مع إعداد، ومشكلة، وذروة، وحل. كما لا يحدث في أغنية رقيقة مدتها ٣ دقائق، أو خاتمة مسلسل مؤثرة مدتها ٢٢ دقيقة.

فعلى الرغم من جمال قصص الحب إلا أنها لا تحتوي على حوارات على نمط شوندا البليغة(6)، أو حوارات مفصلة جيّدًا وهادئة، مثل التي ترونها في مسلسل «جرايز أناتومي».

إن قصص الحب والانفصال لا تحدث بالطريقة التي يقومون بها في المقاطع التصويرية الجميلة المضاءة للمطربة الشابة تايلور سويفت، وإنما تحدث في لحظات مملّة وهادئة من الحياة، والتي عادةً ما يتم استبعادها من القصة الخيالية.

إنكم تتعاملون مع انفصالكم، وتشعرون بالعواطف، وتصلون إلى استنتاجات معينة أثناء تنظيف الثلاجة، أو مشاهدة أفلام ومسلسلات نتفليكس، بينما ترتدون بيجاماتكم، أو عند فرز رسائل البريد غير المهمة. ومن المحتمل أنكم لستم بخير، كما أن منزلكم في حالة فوضى. لكنكم تُفضّلون البقاء في أي مكان آخر غير الاستلقاء على الأريكة، أو الجلوس على مكاتبكم في العمل.

ربما يعود ذلك لأنكم تقدرون بعضكم البعض. وأن هذا الانفصال بين شخصين هو شيء يحتاجان إليه لينضجا، ليفهما أنفسهما، ليكتشفا أن هذا ما يريدانه حقًا. وأنه ربما لم يكن مُقدَّرًا لهما أن يكونا معًا.

ربما من المفترض أن يكون المتخاصمان وحيدين لفترة من الوقت، أو أن يقابلا شخصًا آخر، أو لعلهما يركزان على شيء غير الحب في هذه اللحظة من حياتهما.

لكن في كلتا الحالتين، لن يعرفا ذلك أبدًا إن عادا لبعضهما الآن. فالآن هو الوقت المناسب ليعيشا جمال حياة طبيعية مؤلمة، وأحيانًا مملَّة وثلاثية الأبعاد.

أيها المتخاصمان، أنتما لستما شخصيتين في مسلسل تلفزيوني ليلة الخميس، أنتما لستما سطورًا في أغنية، أنتما لستما نجومًا في آخر فيلم للمخرجة نانسي مايرز، أنتما شخصان حقيقيان، وهذا أفضل بكثير، حتى عندما لا يبدو كذلك.

إن الألم الذي ستمران به في حياتكم (الآن، وفي المستقبل) أسوأ بكثير مما تختبره شخصية تم بناؤها بعد مونتاج من خمس دقائق. كما أن الفرح والانفراجات والحب الذي ستشعران به هو أفضل بكثير، أيضًا.

لكنه لا يأتي مجانًا وهذا هو الثمن.

لا يمكنكما التغلب على هذا الانفصال أو بلوغ ما يناسبكما من خلال إضفاء الطابع الرومانسي على تجاربكما. كل ما عليكما هو أن تختبراه في عِزِّ مجده غير الجذاب.

يجب أن تشعرا به.

يجب أن تدعواه يغسلكما عندما تقومان بغسيل ملابسكما.

وفي نهاية المطاف ومع مرور الوقت ستعرفان ما هو الصواب. ستدركان ما إذا كان يجب أن تقاتلا من أجل هذا الشخص سواءً كان من المقدَّر أن تعودا لبعضكما أم لا.

ستعرفان ذلك في أعماق قلبيكما. وسيستغرق الأمر وقتًا أطول من مشهد مكتوب بطريقة جيدة مدته دقيقتان، تم تصويره بجانب نافورة في مدينة نيويورك في يوم مشرق ومشمس!

(6) شوندا رايمز هي مخرجة أفلام ومنتجة، وكاتبة سيناريو أمريكية

عندما تشعرون بالامتنان لأشخاص تسببوا في أذيتكم (٨ حقائق هامة)

بريانا ويست

١. إن الأشخاص الذين استطاعوا أن يجرحوك هم الأشخاص الذين أحببتهم بشدة.

نحن لا نتأثر بأشخاص إلا إذا كانوا يسكنون أعماق قلوبنا. ويا له من أمر سحري أن يكون لشخص ما هذا القدر من الأهمية في حياتك، أن تعرف شخصًا قادرًا على التأثير عليك لهذه الدرجة حتى لو لم يبدُ هكذا في بداية العلاقة.

٢. إن العلاقات المتأزمة غالبًا ما تدفعك إلى تغيير سلوكك إلى الأفضل.

إنك تتعلم من خلال الشعور بالعجز أن تعتني بنفسك. ومن خلال الشعور بالاستغلال، أن تُدرك قيمتك. ومن التعرض للإساءة أن تُطور حس التعاطف لديك. ومن الشعور بأنك عالق قد تدرك أن هناك خيارًا آخر دائمًا. ومن خلال قبولك بما حدث لك ستدرك أنه لا أحد يملك القدرة على التحكم في النهاية، ومن خلال التنازل عن فكرة الرغبة في شيء لا يمكننا الحصول عليه أبدًا، يمكنك أن تجد السلام... وهو ما نسعى إليه في المقام الأول.

٣. إن ما تتعلمه والشخصية التي ستتحول إليها، أكثر أهمية مما تشعر به في الوقت الحالي.

ربما تبدو العلاقة غير محتمَلة في ذلك الوقت، لكنه شعور مؤقت. أما

الحكمة والنعمة والمعرفة التي تحملها معك على العكس تمامًا. إنها تضع أساسًا لما بقي من حياتك. فالغايات تفوق الوسائل، ولكي تكون ممتنًا لما مررتَ به، عليك أن تعترف به كاملًا.

٤. أنت لا تقابل هؤلاء الأشخاص بالصدفة، وإنما اعتبرهم معلمين ومحفزين لك

على حد تعبير سي. جويبل سي(7). فإننا جميعًا نجوم نظنُّ أننا نموت حتى نُدرك أننا ننصهر لنصبح أكثر جمالًا من أي وقت مضى. وغالبًا ما يتطلب الأمر إدراك الألم لتقدير ما لدينا، غالبًا ما يتطلب الكراهية للاعتراف بالذات، وفي بعض الأحيان تتمثل الطريقة التي يدخل بها الضوء إلينا في الجرح.

٥. حتى لو لم يكن الأمر خطأك فهو مشكلتك بالكامل، والتي ستساعدك على اختيار ما تفعله بعد ذلك.

أنت محق فيما تفعله من غضب وصراخ وكره لكل ذرة من شخص ما، لكنك تملك الحق أيضًا في اختيار أن تعيش في سلام، أن توجه له الشكر وتغفر له، أن تدرك أن الجانب الآخر من الاستياء هو الحكمة.

إن العثور على الحكمة في الألم هو إدراك أن الأشخاص الذين يصبحون «نجوم السوبرنوفا(8)» هم الذين يعترفون بآلامهم ثم يحولونها إلى شيء أفضل، وليس الأشخاص الذين يعترفون بآلامهم ثم يتركونها للركود والبقاء فحسب.

٦. غالبًا ما يكون الأشخاص الذين مروا بكثير من المِحن هم الأكثر حكمة ولطفًا وسعادة بشكل عام.

وذلك لأنهم »مروا »من خلالها فقط، ولم يتجاوزوها أو يتخطوها. لقد أدركوا مشاعرهم تمامًا وتعلموا ونضجوا. إنهم يطورون التعاطف والوعي

الذاتي لديهم.

فهم أكثر وعيًا من الذين سمحوا لهم بالدخول في حياتهم. يقومون بدور أكثر نشاطًا في استعادة حياتهم، في امتنانهم لما لديهم وفي العثور على سبب للامتنان لما ليس لديهم.

٧. لقد عكست لك ما تستحقه.

تلك العلاقات لم تتسبب في إيذائك في الواقع، وإنما أظهرت لك جزءًا لم يلتئم من نفسك، جزءًا كان يمنعك من أن تكون محبوبًا حقًا. وهذا ما يحدث عندما نتجاوز التَّجَارِب المؤذية والعلاقات الرهيبة أخيرًا.

إذ ندرك أننا نستحق المزيد؛ ومن ثمَّ نختار المزيد. ندرك كيف قلنا: «نعم» بشكل أعمى أو ساذج لشخص ما، أو أعطيناه مساحة تفكيرنا وقلبنا، بينما لم يكن علينا فعل ذلك. ندرك دورنا في اختيار ما نريده في حياتنا، ومن خلال تَجرِبة الأسوأ، نعترف أخيرًا بأنه قرارٌ خاطئٌ للغاية لأننا نستحق أكثر من ذلك بكثير.

٨. إن التوصل إلى التصالح الحقيقي مع أي شيء هو أن تتمكن من قول جملة:

«شكرًا لك على هذه التَّجرِبَة».

فمن أجل التجاوز الكامل لأي شيء، يجب أن تتعرف على الفائدة التي عادت عليك منه، وكيف جعلك شخصًا أفضلَ.

ربما أنك في تلك اللحظة تفكر في مدى سوء الأمور فحسب؛ ما يعني أنك لم تعبر الجانب الآخر بعدُ.

إن القبول الكامل لحياتك هو الامتنان لكل الانفراجات، والأزمات، والخير، والشر، ومعرفة أن «الخير» يُعلمك جَيِّدًا، لكن «السوء» يعلمك

بشكل أفضل.

---

(7) سي جويبل سي، هي كاتبة أمريكية مؤثرة ومشهورة عالميًا.

(8) السوبرنوفا هو حدث فلكي خلال المراحل التطورية الأخيرة لحياة نجم ضخم، حيث يحدث انفجار نجمي هائل مكونًا سحابة كروية شديدة البريق حول النجم قبل أن تنتشر في الفضاء.

عندما تعجز عن نسيان شخص أحببته (٢٠ مقولة مهمة)

رانيا نعيم

١. الاستغناء لا يعني أنك لم تعد مهتمًا بشخص ما. إنه مجرد إدراك أن الشخص الوحيد الذي تتحكم فيه هو نفسك- ديبورا ريبر.

٢. ليس هناك طريقة على وجه الأرض يُمكنك من خلالها الحفاظ على من يودُّ الرحيل، هل تفهمني؟ يُمكنك أن تُحِب ما تملك، طالما أنه بحوزتك فقط- كيت دي كاميلو.

٣. في مرحلة ما ستدرك أنك قمت بالكثير لأجل أحدهم، وأن الخطوة التالية الوحيدة الممكنة هي التوقف. دعهم وشأنهم. وارحل. فإن هذا لا يعني أنك تستسلم، أو أنك لا يجب أن تحاول. وإنما كل ما عليك فعله هو رسم الخط الفاصل بين الإرادة واليأس. فما هو ملكك حقًّا سيكون ملكك في النهاية، وما ليس كذلك، لن يصبح ملكك أبدًا بغضِّ النظر عن مدى مشقَّتِك في المحاولة.

٤. إذا لم يكونوا مناسبين لك عام ٢٠١٥، فلن يكونوا رائعين لك عام ٢٠١٦. دعهم يرحلوا- روبرت تيو.

٥. تحرر من التعلق، واحفظ الدرس- إل. جي. فانير.

٦. عليك أحيانًا أن تنسى ما تشعر به، وأن تتذكر ما تستحقه- لقائلها.

٧. أنت لم تحبها، أنت لا تريد أن تكون بمفردك فحسب. أو ربما أنها كانت تُرضي غرورك، أو جعلتك تشعر بتحسن تجاه حياتك البائسة، لكنك قطعًا لم تحبها؛ لأنك لا تدمر الشخص الذي تحبه- شوندا رايمز.

٨. يعتقد بعض الناس أن التمسك والتعلق علامتان على القوة العظيمة. ومع ذلك، فالأمر يتطلب أحيانًا قدرًا أكبر من القوة لمعرفة متى يجب أن نرحل ثم نقوم بذلك- آن لاندرز.

٩. سواء كان الأمر متعلقًا بعلاقة، أو أسلوب حياة، أو وظيفة، إذا لم يكن يجعلك سعيدًا، اتركه- مصدر غير معروف.

١٠. في بعض الأحيان تتلاشى الأشياء الجميلة؛ فتفسح مجالًا لأشياء أجمل- مارلين مونرو.

١١. لن تتخلى عن الأمر حتى ترى بنفسك أنه لم يتبقَّ شيء لتتمسك به- سوزان كولاسانتي.

١٢. كلَّما طالت فترة بقائك مع الشخص الخطأ، كلما أضعت فرصة لقاء الشخص المناسب- تايلور سويفت.

١٣. إن إخراج بعض الأشخاص من دائرة حياتك يفسح المجال أحيانًا لأشخاص أفضل- لقائلها.

١٤. لا تخبرني أنه «لو كانت الفتاة تستحق العناء لانتظرتك»؟ لا يا سيدي، إن الفتاة التي تستحق العناء لن تنتظر أحدًا- فرانسيس سكوت كي فيتسجيرالد.

١٥. (أنقذ نفسك بالبعد) عندما تدرك أن قلبك على وشك أن ينكسر- لقائلها.

١٦. قد تقابل الشخص المناسب، لكنه لا يكون مقدرًا لك؛ فتنفصلان، وقد تفقد أشياء وأشخاصًا، وحينها لن تختبر المشاعر نفسها مجددًا. لكن ربما يجب أن تتوقف عن التساؤل عن السبب. ربما عليك أن تتقبل الحقيقة وتتجاوزها فحسب- وينا أفندي.

١٧. إن الحياة ليست في الانتظار حتى تمر العاصفة، إنما في تَعَلُّم الرقص تحت المطر- فيفيان غرين.

١٨. إن التمسك هو الاعتقاد بأنك عالق في الماضي؛ والاستغناء عنه هو معرفة أن هناك مستقبلًا- دافني روز كينغما.

١٩. يومًا ما سيدخل شخص ما في حياتك ويجعلك تدرك سبب عدم نجاحها مع أي شخص آخر- لقائلها.

٢٠. «ما قُدِّرَ له أن يحدث سيجد طريقة للحدوث دائمًا»- تريشا ييرووود.

ملحق بقلم المترجمة

إذا كنتم عاجزين عن الحب بالقدر الكافي.. فارحلوا

-دينا المهدي

لا يوجد شيء أروع من أن تحبوا بصدق لدرجة تجعلكم على استعداد لقراءة مقالي هذا كي تفهموا مشاعركم أكثر، وكي تحبوا بشكل أفضل، حتى إن كنتم غير متأكدين إذا كان الأمر يستحق هذا المجهود والتعب في الوقت نفسه.

أنا أقدِّر جِدًّا حيرتكم وسعيكم إلى البحث عن إجابات آملين أن تعرفوا كيف تحبون بشكل أفضل وأعمق. فأشخاص مثلكم نادرون في هذا الزمن القاسي، ويستحقون كل التقدير على هذا العناء.

فالعالم يحتاج إلى أمثالكم؛ لأشخاص أقوياء، أسوياء، متسقين مع ذواتهم، شجعان، مخلصين، وعلى أتم استعداد أن يحبوا بصدق مهما كلفهم الأمر، ويعرفون قيمة الأشخاص الذين يحبونهم. أنتم برهان على ما يُكِنُّه القلب من القوة والرفق، والشدَّة واللين. يكفي أن أقول لكم: إن قلوبًا مثل قلوبكم جديرة بالاحترام والشكر؛ لأنكم قررتم أن تحبوا الأشخاص الموجودين في حياتكم بمثل هذا التصميم والالتزام والعزيمة.

أعرف جَيِّدًا كم أنه من الصعب أن تحب شخصًا يعرف قدره وقيمته.

هذا يعني أنكم ستحاولون أن تحبوهم أفضل من أي شخص آخر، بل وأن تحبوهم بمزيد من القوة، ومزيد من الصبر، ومزيد من الرقي، ومزيد من التصميم، ومزيد من التفهم، ومزيد من المثابرة.

هذا يعني أنكم ستحبونهم أكثر من أي شخص آخر أحبهم قبلكم، أو سيحبهم مجددًا. هذا يعني أنكم ستحبونهم حتى يفهم أحباؤكم ما الحب

فيؤمنوا به، وكأنهم لم يعرفوه من قبل. هذا يعني أنكم ستحبونهم بقوة تكفي لتحفر قصص حبكم في قلوبهم إلى الأبد.

ولكن، يا أعزائي القراء، لم تكونوا لتقرأوا هذا المقال إذا لم يكن لديكم كل ما يحتاج إليه أحباؤكم، وكل ما يجعلهم يحبونكم بصدق.

من الصعب عليَّ أن أخبركم كيف تحبونهم بشكل أعمق وأفضل. كل قصة تختلف عن الأخرى، وليس لديَّ عقل وقلب أشخاص في أماكنكم. فكل شخص يُعبر عن حبه بلغة لا يجيدها غيره.

ولكن هذا ما يمكنني أن أقوله لكم:

الشخص الذي يعرف قيمة نفسه يريد دائمًا أن يكون الاختيار الأول لأحبائه، وليس الثاني، أو الثالث. كما أنه لن يقبل أن يظل جانبكم في السر.

فإذا لم يكن أحباؤكم اختياركم الأول، فلا تضيعوا أوقاتهم. لا تعاملوهم كأنهم ثاني أفضل بديل. لا تلاحقوهم إذا لم تكن نيتكم أن تبقوا معهم للأبد. ولا تمارسوا الألاعيب معهم حتى تنسوا أحباءكم السابقين الذين لم يبادلوكم الحب.

إذا لم تجعلوا أحباءكم هم اختياركم الأول، فلا تسألوهم أسئلة شخصية. لا تدعوهم يفصحون لكم عن ماضيهم، أو طفولتهم، أو مخاوفهم، أو أحلامهم. ولا تدعوهم يفتحون قلوبهم إذا لم تكونوا مستعدين لمنحهم الحب. لا تبنوا قصورًا في الهواء. لا تسعوا لكسب قلب إذا كنتم لا تخططون للبقاء فيه إلى الأبد.

إذا لم يكونوا اختياركم الأول، فلا تخبروهم بأسراركم، ولا تتحدثوا معهم لساعات عن همومكم؛ لأنكم تعلمون أنهم سيبذلون قصارى جهدهم لتهدئتكم ولإسعادكم. لا توقظوا فيهم حبًا لم تكونوا مستعدين له.

ولا تُبقوهم بجانبكم إذا كنتم ستتركونهم بسهولة عند أول خلاف. ولا تلاحقوهم إذا كنتم لا تستطيعون أن تكونوا الأشخاصَ الذين يحتاجونهم.

إذا لم يكونوا اختياركم الأول، فلا تقفوا في طريقهم للعثور على أشخاص آخرين سيضعونهم أولوية في حياتهم. لا تتصرفوا كما لو كنتم غيورين أو مرتبطين بهم إذا كنتم تملؤون بهم مجرد فراغ في حياتكم. لا تكذبوا عليهم وتخبروهم أنهم الأشخاص الوحيدون إذا كنتم معجبين بغيرهم.

لا تخدعوهم؛ لأنكم في النهاية تخدعون أنفسكم.

إذا لم يكونوا اختياركم الأول، فأرجوكم اتركوهم ولا تزعجوا سلامهم النفسي. اتركوهم بدلًا من أن تحبوا بنصف قلب. اتركوهم بدلًا من أن تكذبوا عليهم.

اتركوهم؛ لأنهم لا يحتاجون إليكم.

اتركوهم؛ لأنهم سيتركونكم في النهاية.

سيرحلون عندما يشركونكم في عالمهم في حين تشاركونهم أنتم مع أشخاص آخرين. سيرحلون عندما يدركون أنه لا فرق بين وجودكم وغيابكم. سيرحلون؛ لأنهم تعلموا أن يختاروا أنفسهم عندما لا يختارهم الآخرون.

إذا لم يكونوا هم اختياركم الأول، فلا تتوقعوا أن تكونوا كذلك؛ لأن هؤلاء الأشخاص يريدون أن يُحبوا حتى أنفاسهم الأخيرة، ويؤمنون بالحب الأبدي، ويتمنون أن يشيخوا مع من أحبوهم.

هؤلاء الأشخاص سيمنحوكم العالم والمجرات والكون -لكنهم يحتاجون أن تقابلوهم هناك- وليس في منتصف الطريق. فلا تطلبوا منهم أن يكتموا حبهم. لا تطلبوا منهم أن يكونوا رقم اثنين. إنهم يريدون